

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Российская академия наук
Российская академия архитектуры и строительных наук
Администрация Белгородской области
ФГБОУ ВО Белгородский государственный технологический
университет им. В.Г. Шухова
Международное общественное движение инноваторов
«Технопарк БГТУ им. В.Г. Шухова»
Всероссийский фестиваль науки
Областной фестиваль науки



Сборник докладов

Часть 18

Физическая культура. Спорт и здоровье студентов

Белгород

13-14 октября 2022 г.

УДК 005.745

ББК 72.5

М 43

**XIV Международный молодежный форум
«Образование. Наука. Производство»: эл. сборник
докладов [Электронный ресурс]: Белгород:
М 43 БГТУ им. В.Г. Шухова, 2022. – Ч. 18. – 713 с.**

ISBN 978-5-361-01063-9

В сборнике опубликованы доклады студентов, аспирантов и молодых ученых, представленные по результатам проведения XIV Международного молодежного форума «Образование. Наука. Производство»

Материалы статей могут быть использованы студентами, магистрантами, аспирантами и молодыми учеными, занимающимися вопросами энергоснабжения и управления в производстве строительных материалов, архитектурных конструкций, электротехники, экономики и менеджмента, гуманитарных и социальных исследований, а также в учебном процессе университета.

УДК 005.745

ББК 72.5

ISBN 978-5-361-01063-9

©Белгородский государственный
технологический университет
(БГТУ) им. В.Г. Шухова, 2022

Оглавление

Азаров А.В., Бильченко Д.О.

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ БЕГА НА ДЛИННУЮ ДИСТАНЦИЮ
СТУДЕНТА ЗА ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ 21

Алгазина В.А.

УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА..... 24

Алгазина В.А.

КРОССФИТ, КАК СИСТЕМА ОЗДОРОВЛЕНИЯ. ОСНОВНЫЕ
ЗАДАЧИ И ЦЕЛИ СИСТЕМЫ 28

Алгазина В.А.

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ 32

Алиев Э.Э.

ВОДНО-ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ В ПОКОЕ И ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ
НАГРУЗКЕ. КОНТРОЛЬ МАССЫ ТЕЛА 36

Алпатов А.И.

СПОТИВНЫЕ ИГРЫ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ
ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 39

Андреева Е.Е.

ОЦЕНКА ИЗМЕНЕНИЙ В ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ В
ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19..... 43

Антибура Д.В.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РЕАЛИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО
ОБУЧЕНИЯ 49

Антоненко Д.А.

ЭКОНОМИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И 52

Астаева А.Ю.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ
СОВРЕМЕННОСТИ 55

Ахметшин Э.И.

РОЛЬ ЗАЩИТНЫХ И АТАКУЮЩИХ ПРИЁМОВ В ДЗЮДО.....	59
Баев И.В.	
ВЗАИМОСВЯЗЬ СНА И СПОРТА.....	62
Баранов И.В.	
ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА.....	67
Бассараб Д.И.	
ВЛИЯНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ	70
Беличенко С.С., Ковалева А.Р.	
СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА В СИЛОВЫХ ВИДАХ СПОРТА	73
Беличенко С.С., Ковалева А.Р.	
ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ПОЗВОНОЧНИКА.....	77
Белявцева О.А.	
АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	80
Белявцева О.А.	
ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	84
Белявцева О.А.	
РАЗВИТИЕ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА	88
Берков М.Д.	
ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И СТАНОВЛЕНИЯ ПЛЯЖНОГО ВОЛЕЙБОЛА В РОССИИ КАК ВИДА СПОРТА.....	92
Богачев П.А., Смагина А.Р.	
ТРАВМАТИЗАЦИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И ЕЕ ИЗБЕЖАНИЕ	96
Бойко А.С.	
МЕТОДЫ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДИ МОЛОДЕЖИ	99

Бойко А.С.	
СПОРТИВНАЯ ФУНКЦИЯ ГОСУДАРСТВА.....	105
Бойко А.С.	
РОЛЬ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	110
Бондарева А.А.	
РОЛЬ СТРЕТЧИНГА В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	114
Бондаренко В.С.	
ЗНАЧЕНИЕ ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	118
Бородатова А.Р.	
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТА И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ.....	121
Бочарников А.Л.	
СДЕЛАЙ ОСАНКУ КРАСИВОЙ	125
Булгакова А.А., Иваненко Д.И.	
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК.....	128
Булдыкова С.А.	
ДЛЯ ЧЕГО НУЖНО ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ?	131
Васильева А.А.	
ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЕЁ НАПРАВЛЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В УНИВЕРСИТЕТЕ.....	135
Венедиктова А.В., Ручкина А.Р.	
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО МИРА.....	139
Вус Л.В.	

ПОЛЬЗА И ВРЕД ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ В ПРОХЛАДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА	143
Высочин А.А.	
ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР	147
Галкин А.А.	
ВЛИЯНИЕ ЗАКАЛИВАНИЯ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТА	150
Гальцева О.В., Херман Д.И.	
АСПЕКТЫ ИННОВАЦИОННОГО УПРАВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОСТРАНСТВОМ.....	152
Гетманова Е.В.	
ПЛАВАНИЕ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА....	155
Гоенко В.М.	
СПОРТ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ	158
Головчан Е.Н.	
РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ	161
Головчан Е.Н.	
КРИТЕРИИ ЗДОРОВОГО СНА.....	165
Григорьева С.В.	
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	169
Груздева Н.А., Палиенко Н.И.	
ВЛИЯНИЕ БАСКЕТБОЛА НА УЛУЧШЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЛЮДЕЙ, СТРАДАЮЩИХ ОЖИРЕНИЕМ.....	173
Доманова Э.И.	
ТРАВМЫ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ, ИХ ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА	177
Доманова Э.И.	

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ.....	181
Дрогомерецкая Е.В.	
ЗНАЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА	184
Дрокин А.С.	
ВАЖНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ РИТМЕ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ	188
Дромашко М.Е.	
ОПРЕДЕЛЕНИЕ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ГЕНЕТИКОЙ	191
Дромашко М.Е.	
ИСТОРИЯ КЕРЛИНГА	194
Дубовицкая В.С.	
ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ЗАНЯТИЙ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ	199
Евдокимова Е.Ю.	
ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ НЕТРАДИЦИОННОЙ ЗАРЯДКИ	202
Егорова Е.Д. ¹	
ПРОБЛЕМЫ ВЫБОРА ЛЫЖНОГО СПОРТА КАК ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	206
Елманов В.И.	
СРЕДСТВА ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА У МОЛОДЕЖИ: КАКИЕ ВИДЫ СПОРТА БОЛЬШЕ ВСЕГО ПОДХОДЯТ ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА.....	210
Елфутин М.Д., Хабибуллин А.Б.	
СПОРТ В СИСТЕМЕ СОВРЕМЕННЫХ МЕЖДУНАРОДНЫХ ОТНОШЕНИЙ 2022 ГОДА.....	214
Еремченко А.А.	

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛИЧНОСТИ.....	217
Жулега И.Д.	
ОПАСНОСТЬ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И УМЕНЬШЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ПРИ ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТИ.....	222
Забельский Д.С.	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ЧАСТЬ КУЛЬТУРЫ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА	226
Загребнева А.В.	
ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕССА ДЫХАНИЯ ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, АКТИВНО ВЛИЯЮЩИЕ НА РАЗВИТИЕ СИСТЕМ ДЫХАНИЯ.....	230
Загребнева А.В.	
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА УЧЕБНУЮ УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ	234
Залунина А.Р.	
АМПЛУА ИГРОКОВ В ВОЛЕЙБОЛЕ И ИХ ФУНКЦИИ.....	237
Земскова Д.Ю.	
САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ	240
Зеновская Д.А.	
ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ХОДЬБЫ	245
Зернова Е.С.	
КОМПЛЕКС СПЕЦИАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТЕННИСИСТОВ 13-14 ЛЕТ	248
Зуева К.А.	
ПОНЯТИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ.....	252

Иваненко Д.А., Булгакова А.А.	
ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ	257
Иванова Е.Э.	
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ АНЕМИИ	261
Калачев Д.В.	
ОСНОВНЫЕ ПОСТРОЕНИЯ ЛИНИЙ ПОЛУЗАЩИТЫ И АТАКИ В ФУТБОЛЕ	264
Калинина Е.А., Лиханова Ю.О., Круглова К.В.	
УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ, КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТИ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ.....	268
Капустин Д.А., Сидорова А.А.	
ВЫНОСЛИВОСТЬ И МЕТОДИКИ ЕЕ РАЗВИТИЯ	272
Карпенко К.А.	
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	278
Каунова А.Н.	
САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	281
Кириллов Е.И.	
ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЕЁ РОЛЬ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА	286
Кирисюк Е.В.	
ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ДЛЯ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ.....	289
Ковалев В.С.	
МОБИЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ЗДОРОВОГО СНА	292
Ковалева А.Р.	

ПРИМЕНЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНОЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ	295
Кожухова А.Л.	
ОСОБЕННОСТИ ДОЗИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ПРИ АРИТМИИ	300
Коломиец К.Н.	
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ, КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ	304
Коломиец К.Н.	
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ДУХОВНОМ ВОСПИТАНИИ ЛИЧНОСТИ.....	307
Коломыцева А.С.	
СПОРТИВНЫЙ ТРАВТИЗМ И ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ И УШИБАХ	310
Колтовской Г.Е.	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК ФАКТОР ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ.....	314
Коннова Д.С.	
ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА КОГНИТИВНУЮ СИСТЕМУ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ	317
Коробкова П.А.	
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ	322
Костина А.К.	
ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВОЙ ОСАНКИ.....	325
Костырев Д.О.	
НОРМАЛИЗАЦИЯ НАГРУЗОК В ФИЗКУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ..	329
Костюкова А.С.	

КАКУЮ РОЛЬ ИГРАЕТ РАЗМИНКА ПЕРЕД ЗАНЯТИЕМ СПОРТОМ И ФИЗКУЛЬТУРОЙ.....	333
Косухина О.С.	
ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ	337
Кошелев Д.А.	
ЛФК ПРИ ДЕФОРМАЦИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА. СКОЛИОЗ. ПЛОСКОСТОПИЕ.....	341
Круглова К.В., Лиханова Ю.О., Калинина Е.А.	
БЕГ-ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?.....	346
Кудряшев Д.А.	
ШАХМАТЫ — ЭТО И СПОРТ, И ИГРА, И НАУКА	352
Куликов К.Д.	
РОЛЬ ПРАВИЛЬНОГО ДЫХАНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ	355
Лазарев Н.В.	
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА МОЗГОВУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА.....	359
Линева Е.А.	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВУЗЕ.....	365
Линькова М.И.	
КОННЫЙ СПОРТ И ЕГО ВЛШИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА.....	369
Линькова М.И.	
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА.....	372
Литвинов А.В., Русанов А.И.	

ВЛИЯНИЕ РЕКЛАМЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	376
Литфуллин Э.Р., Севедин С.В.	
РОЛЬ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ВОСТРЕБОВАННЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РЫНКЕ ТРУДА У СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ	379
Литфуллин Э.Р., Севедин С.В.	
МЕТОДЫ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ НА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	382
Лиханова Ю.О., Круглова К.В., Калинина Е.А.	
ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	386
Майер Е.А.	
КАК ПРАВИЛЬНО НАЧАТЬ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ	390
Мальцева Е.К.	
СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	397
Мальцева Е.К.	
ТРАВМЫ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ, ИХ ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА	401
Манькова Ю.В.	
ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	404
Манькова Ю.В.	
СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	408
Махонина Д.С.	
РАСТЯЖКА: ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА?	411
Мезенцева М.А.	

ППФК СТУДЕНТА СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ИНФОРМАТИКА И ВЫЧИСЛИТЕЛЬНАЯ ТЕХНИКА».....	414
Мезенцева М.А.	
ЛФК ПРИ ГИПОТОНИИ	418
Мисько Е.Н.	
ВАЖНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ.....	423
Мифтахов А.Р.	
ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА СОСТОЯНИЕ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ В СООТВЕТСТВИИ С ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ ВУЗА	426
Михайлова М.С.	
РОЛЬ СПОРТА В СТУДЕНЧЕСКОЙ ЖИЗНИ	428
Мовчан А.А.	
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ.....	433
Молчанова Е.С.	
ПРИНЦИПЫ И МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА	436
Морозов Ф.Г.	
ВРЕД НЕПОДВИЖНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	441
Морозов Ф.Г.	
ВЛИЯНИЕ МАГНИЯ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ.	444
Мякушко Л.Н.	
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА.....	448
Нетребенко О.С.	
ПРОБЛЕМА СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ.....	452
Никифоров А.С.	

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ НА ОСНОВЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	455
Никольская А.В.	
СПОСОБЫ ФОРМИРОВАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ	460
Новоселов А.А.	
ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПИЛОТОВ ГОНОЧНЫХ АВТОМОБИЛЕЙ.....	467
Озеров И.А.	
ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА, ПО КОТОРЫМ ПРОВОДЯТСЯ ЗАПЛЫВЫ БРАССОМ В СОВРЕМЕННОЕ ВРЕМЯ.....	470
Олейникова Т.В.	
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТА.....	475
Опалев Е.И.	
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ В УСЛОВИЯХ ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА СПЕЦИАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК.....	478
Остроглядова С.Э.	
ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПИТАНИЯ ЧЕЛОВЕКА.....	483
Парфенова М.В.	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА	486
Пахомов Н.С.	
ПОЛЬЗА УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ	489
Пашкова В.С., Болдырев О.О.	
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА.....	492
Пензев Н.А.	
ПОЛЬЗА СПОРТА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА И ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ НИЗКОЙ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ МОЛОДЕЖИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	496

Переверзев В.А.	
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ НА ВОСПИТАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ.....	499
Першина В.Ю.	
ЗНАЧЕНИЕ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ	503
Плотницкий Д.О.	
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТА	506
Поздеев С.В.	
РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ МИНИ-ФУТБОЛА.....	512
Полиенко И.А.	
СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В ТЕХНОЛОГИИ СОЗДАНИЯ СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ	516
Попова А.П.	
АДАПТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ И ДЕЛЬФИНОТЕРАПИЯ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	521
Потапов Д.Ю.	
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА РЕЖИМ СНА СТУДЕНТА	525
Потапов Д.Ю.	
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ..	528
Прокопенкова И.С.	
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ НА ПРИМЕРЕ ПЛАВАНИЯ.....	531
Пыжова М.М.	
АКТУАЛЬНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ	535

Рагозин Д.С.	
ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В ПРЕПОДАВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	539
Рыбалкова Е.В.	
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ	542
Рябухина В.В.	
ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВОСПИТАНИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА.....	545
Савченко Д.С.	
СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ.....	548
Салихов Д.Д.	
ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В МИРЕ СПОРТА НА ПРИМЕРЕ РАЗРАБОТКИ СПОРТИВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ И СРЕДСТВ ДЛЯ РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ.....	551
Салихов Д.Д.	
В ЧЕМ СМЫСЛ ВЫРАЖЕНИЯ «В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ ЗДОРОВЫЙ ДУХ»	556
Самодуров М.И.	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ.....	560
Самойлова А.А.	
ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ	563
Сариев И.В.	
СПОРТ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ.....	567
Сатарова А.А.	
ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ.....	570
Сбоева Д.С.	

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ	573
Сенкевич В.Д., Король А.И.	
УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ РЕАЛИЗАЦИЮ ФЕДЕРАЛЬНЫХ ПРОГРАММ В СПОРТЕ.....	576
Сиделин В.Э., Юрченко Э.В.	
РАЗВИТИЕ КИБЕРСПОРТА В РОССИИ В ТОМ ЧИСЛЕ СРЕДИ СТУДЕНТОВ.....	579
Сиделин В.Э., Юрченко Э.В.	
ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ И РАЗВИТИЕ РУССКОЙ ЛАПТЫ СРЕДИ СТУДЕНТОВ.....	583
Слюнкин А.С.	
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ	586
Смагина А.Р., Богачев П.А.	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФИЛАКТИКЕ СЕРДЕЧНО – СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ	589
Ставер Л.Н.	
СПОРТ – ОСНОВА ПСИХИЧЕСКОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ	593
Станиславская К.Ю.	
ВЛИЯНИЕ ОСОЗНАННОЙ МОТИВАЦИИ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ УЧЕБНЫХ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	596
Стуликов Е.А.	
КАК ПОВЫСИТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ В СПОРТЕ	602
Сырых А.А.	
РАЗВИТИЕ У СТУДЕНТОК ГИБКОСТИ ПО СРЕДСТВАМ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТРЕТЧИНГОМ	606
Титова М.О.	

АКТУАЛЬНОСТЬ В ВЫБОРЕ ПАРТНЕРА В СОВМЕСТНЫХ ЗАНЯТИЯХ СИЛОВЫМ ФИТНЕСОМ	610
Титова М.О.	
К ВОПРОСУ РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНОГО И СТУДЕНЧЕСКОГО ГОЛЬФА НА ТРАВЕ В РОССИИ	613
Толстых Е.И., Филиппенко И.Ю., Киндишева А.О.	
СПОРТИВНОЕ СУДЕЙСТВО В РОССИИ	616
Третьякова А.А.	
ЖЕНСКАЯ МОТИВАЦИЯ В ЗАНЯТИЯХ ГИРЕВЫМ СПОРТОМ	619
Третьякова А.А.	
ЛЕЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПРИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ	622
Усынина С.Ю.	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК АЛЬТЕРНАТИВА ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ	625
Усынина С.Ю.	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА	628
Файзуллин И.И., Севедин С.В.	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ	631
Файзуллин И.И., Севедин С.В.	
УЛУЧШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	635
Фёдорова Н.В.	
СТОИТ ЛИ ПИТЬ ВОДУ ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ?	639
Федосеева А.А.	
ВЛИЯНИЕ ВИРТУАЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА	642
Федосеева А.А.	

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ	647
Филиппенко И.Ю., Толстых Е.И.	
ВЛИЯНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКУЮ ФОРМУ СТУДЕНТОВ	652
Харченко Л.К.	
РАЗВИТИЕ МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	655
Хушлаев Г.А.	
ФУТБОЛ КАК ЛУЧШЕЕ НАЧАЛО СПОРТИВНОЙ ЖИЗНИ РЕБЁНКА	658
Черняев Г.Ю.	
ВАЖНОСТЬ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ	662
Чесняк А.В.	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ВОСПИТАНИЕ В УНИВЕРСИТЕТЕ	665
Шавалиева Д.Р., Севедин С.В.	
ПРОБЛЕМЫ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ	670
Шалимова А.А.	
К ВОПРОСАМ О ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ.....	673
Шапкина Д.Н.	
АНАЛИЗ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА И СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ПО ЕГО СНИЖЕНИЮ.....	676
Шапкина Д.Н.	
СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ	680
Шаповалова Е.В.	

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ	684
Шарабурак Г.Е.	
САМБО В СССР.....	688
Шевцова А.П.	
СОВРЕМЕННЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.....	691
Шеншин М.А.	
КАК ЭФФЕКТИВНО ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ, СОВМЕЩАЯ ЭТО С УЧЕБОЙ В УНИВЕРСИТЕТЕ. ВАЖНО ЛИ УДЕЛЯТЬ СВОЕ ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ?	694
Шугаева К.	
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА.....	699
Щербатюк В.А.	
ВОЗМОЖНОСТИ СПОРТА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ	702
Юрченко Э.В., Сиделин В.Э.	
РАЗВИТИЕ И ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ СПОРТА В БЕЛГОРОДЕ	707
Яровой Е.Д., Шаповалов М.М.	
ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ НАРУШЕНИИ ЗРЕНИЯ.....	710

Азаров А.В., Бильченко Д.О.

Научный руководитель: Борисова Е.В., преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ БЕГА НА ДЛИННУЮ ДИСТАНЦИЮ СТУДЕНТА ЗА ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ

Нормированные физические нагрузки положительно сказываются на производительности физического и умственного труда, укрепляют и позволяют сохранить здоровье [1].

Также хорошая физическая форма человека в любых организациях позволяет участвовать в спортивных мероприятиях и занимать высокие места, что создает определенный престиж данной компании.

Однако наличие таких аргументов «за» спорт, не делает его привлекательным и не всегда вызывает определенный интерес [2]. Одна из причин – недостаточная информированность людей о разнообразии физической культуры и ее видов, где каждый человек может выбрать подходящий для себя.

В качестве примера рассмотрим бег. Он примечателен тем, что приносит большую пользу, особенно людям, работающим за компьютерами и малоподвижным, работникам умственного труда [3..4]. Информацию о технике бега можно почерпнуть из источников [5, 7], а методику из [6], однако данные о динамике беговых показателей найти уже проблематичнее. Одним из вариантов может быть опрос спортсменов и тренеров или же собственный опыт в занятиях.

Как раз второй вариант и был реализован в данной работе. Был проведен некий эксперимент, подразумевающий нерегулярные занятия бегом. Для измерения дистанции использовалось GPS приложение на смартфоне. Данные измерений представлены в таблицах.

Таблица 1 – Результаты бега 3 км по пересеченной местности

Дата	Время, мин:с	Комментарий
20.07.2022	14:17	-
23.07.2022	14:45	-
26.07.2022	18:48	Не стандартный маршрут
12.08.2022	14:21	-
14.08.2022	16:42	-
15.08.2022	17:05	-

Таблица 2 – Результаты бега 3 км по городской местности

Дата	Время в мин:с	Комментарий
28.06.2022	13:51	-
30.06.2022	15:01	-
14.07.2022	16:43	Не стандартный маршрут
26.07.2022	17:03	Не стандартный маршрут
09.08.2022	13:50	-
21.09.2022	14:51	-
22.09.2022	12:47	-
23.09.2022	13:52	-
26.09.2022	14:27	-

Таблица 3 – Результаты бега 3 км по стадиону

Дата	Время в мин:с	Комментарий
1.06.2022	12:21	-
25.07.2022	12:23	-
19.08.2022	12:22	Бег с соревновательным элементом
01.09.2022	12:38	-
15.09.2022	11:34	Бег с соревновательным элементом

Таблица 4 – Результаты бега 10 км по пересеченной местности

Дата	Время в мин:с	% от первого замера	Комментарий
16.07.2022	59:27	100%	-
30.07.2022	54:47	92%	-
13.08.2022	50:41	85%	Бег с соревновательным элементом

По результатам приведенных таблиц можно сделать следующие выводы:

1. Временной показатель зависит от сложности трассы. В пересеченной местности скорость была всегда ниже, чем на стадионе, так как поддержанию скорости мешали ямы и ветки.

2. Наилучшие результаты приходятся на тренировки с соревновательным элементом. Что совпадает с позицией в источнике [1].

Стоит отметить, что за лето не произошло изменений в беге на 3 км. Связано это, скорее всего, с частотой пробежек - приблизительно раз в неделю [3] и с узостью программы тренировок. Использовался лишь один соревновательный метод, который себя исчерпал.

А вот в беге на 10 км улучшения составили 15%. Связать это можно с тем, что до этого он не практиковался, и, соответственно, для него данный метод тренировки дал результат.

В целом по приведенным данным подтверждается старая истина: в начале тренировок показатели относительно быстро и легко улучшаются, но в дальнейшем развитие замедляется.

В качестве заключения хотелось бы еще раз отметить пользу физической культуры в целом и бега в частности в повседневной жизни [8..9].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Физическая культура и спорт. Курс лекций: учебное пособие // Л. Н. Акулова, О. Г. Барышникова, А. С. Королев [и др.]; научный редактор А. Н. Махинин. — Воронеж: ВГПУ, 2022. — 276 с. — ISBN 978-5-00044-881-6. — Текст: электронный // Лань: электрон-но-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/253403> (дата обращения: 03.10.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Кравцов В.В. Мотивация занятий физической культурой и спортом для поддержания духовного и физического здоровья. Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XVII Междунар. науч. конф., Белгород: Изд-во БГТУ, 2021. — Ч.1. — С. 225 – 230.

3. Грачев А.С., Егоров Д.Е., Крамской С.И. Формирование психологической и физической подготовленности школьников и студентов в алгоритме здоровьесбережения. – Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2017. – С. 160

4. Мальков А.П. Влияние двигательной активности на умственную учебную деятельность студента // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XVII Междунар. науч. конф., Белгород: Изд-во БГТУ, 2021. – Ч.2. – С. 55 – 58.

5. Сидоров Д. Г. Основные элементы в беговой подготовке: учебно-методическое пособие // Д. Г. Сидоров. — Нижний Новгород: ННГАСУ, 2022. — 60 с. — Текст: электронный // Лань: электрон-но-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/259865> (дата обращения: 02.10.2022). — Режим доступа: для авторизированных пользователей.

6. Фатьянов И. А. Технология построения и управления подготовкой легкоатлетов, специализирующихся в беге на выносливость: учебное пособие // И. А. Фатьянов. — Волгоград: ВГАФК, 2017. — 145 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158148> (дата обращения: 02.10.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. Калинина Л. Н. Основы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции: методические указания // Л. Н. Калинина, О. А. Куличихин, Л. В. Кумм. — Красноярск: КрасГАУ, 2012. — 34 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/103864> (дата обращения: 02.10.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

8. Алиев Р.Н., Хаметова Р.И. Влияние физической культуры и спорта на развитие качеств студентов // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях: сб. материалов XIII Междунар. науч.-практ. конф., Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2021. — С. 251 – 254.

9. Груздева Н.А., Дроздов В.А., Замчевская Е.С. Виды бега и их воздействие на здоровье студента. // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях: сб. материалов XIII Междунар. науч.-практ. конф., Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2021. — С. 333 – 337.

10. Восковский С.А., Самборский А.Г. Расчет максимального потребления кислорода в тесте с прогрессивно нарастающей скоростью бега // Культура физическая и здоровье современной молодежи: материалы IV Междунар. науч.-практич. кон-ф под ред. С.А. Бортниковой, А.И. Бугакова – Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2021. — С. 291 – 294.

УДК 796

Алгазина В.А.

Научный руководитель: Судакова Ю.Е., канд. пед. наук
*Димитровградский инженерно-технологический институт – филиал НИЯУ
МИФИ, г. Димитровград, Россия*

УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Целью данной работы является изучение воздействия утренней гигиенической гимнастики на человека.

В статье рассмотрены следующие задачи:

1. Раскрыть значение утренней гимнастики для молодежи;
2. Рассмотреть структуру и содержание утренней гимнастики;
3. Проанализировать методику проведения утренней гимнастики с людьми в общем.

Утренняя гигиеническая гимнастика(УГГ) – одна из наиболее широко применяемых форм физической культуры. УГГ — это комплекс упражнений, которые охватывают все части человеческого тела и не нагружают тело.

УГГ, вырабатываемый утром после сна, освежает организм, улучшает основные жизненные процессы (кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.). Утренняя зарядка развивает у человека бдительность, повышает дисциплину (формирует гигиенические навыки). Цель гигиенических упражнений – укрепление здоровья, поддержание жизненного тонуса и повышение работоспособности. Гимнастика обеспечивает плавный переход организма человека из состояния покоя во время сна в состояние ежедневной работы.

Основные задачи, решаемые с помощью физических упражнений утренней зарядки:

1. Устранить некоторые последствия сна (отечности, вялость, сонливость и др.);
2. Увеличить тонус нервной системы;
3. Усилить работу основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других) [1].

Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность организма и подготовить его к восприятию значительных физических и психических напряжений, часто встречающихся в жизни современного человека.

Как и большинство воздействий на организм, утренняя гимнастика полезна только при условии ее грамотного применения, которое учитывает специфику функционирования организма после сна, а также индивидуальные особенности конкретного человека.

При разработке комплекса утренней гимнастики необходимо учитывать следующие факторы:

1. состояние здоровья организма;
2. общую физическую подготовленность;
3. индивидуальные биологические ритмы организма [2].

У тех, кто каждый день делает утреннюю зарядку, улучшается сон, повышается аппетит, улучшается общее состояние, повышается работоспособность. Регулярное выполнение гигиенической гимнастики – хороший способ укрепить здоровье. Упражнения полезны для всех, от

маленьких детей до взрослых. Упражнения УГГ очень полезны для людей со слабым здоровьем и сидячей работой.

Упражнения гигиенической гимнастики просты и рассчитаны на людей разной физической подготовки и состояния здоровья – возраста, пола, состояния здоровья, условий труда. Помимо гигиенических упражнений, к занятиям можно добавить медленный бег трусцой, банные процедуры и самомассаж.

Общеразвивающие упражнения составляют основу комплекса утренней гигиенической гимнастики. Для того чтобы можно было правильно им пользоваться, чтобы воздействовать только на необходимые мышцы, общеразвивающие упражнения сгруппированы по анатомическим особенностям человека:

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для всех мышц тела и шеи;
- упражнения для мышц ног;
- упражнения для всех мышц тела [5].

В зависимости от методических направлений упражнений это развитие силы, гибкости, равномерной скорости, упражнения на сокращение и запись отдельных мышц, упражнения четвертой группы, правильная осанка и дыхательные упражнения.

УГГ следует проводить в хорошо проветриваемом помещении, по возможности - на открытом воздухе на свежем воздухе. Упражнение следует выполнять в легкой одежде, не сковывающей движения. При выполнении упражнения УГГ необходимо обращать внимание на общее состояние и правильное дыхание. Для регулирования силы, оказываемой на тело при выполнении упражнений, необходимо иметь вспомогательные приборы для самоконтроля физического состояния (подсчет пульса, суточное взвешивание).

Утренняя гигиеническая гимнастика продолжительностью от 5 до 15 минут имеет большую ценность для здоровья и включает в себя простые гимнастические и дыхательные упражнения, а также упражнения на релаксацию. Эту гимнастику (в зависимости от самочувствия) проводят дома, в стационарном отделении, реабилитационном отделении, санатории.

Лечебная гимнастика является основным видом лечебной физкультуры, обычно выполняется 1 раз в день, но при необходимости увеличения двигательной активности упражнения можно выполнять и самостоятельно. Индивидуальные упражнения в лечебной физкультуре обычно выполняются при сравнительно интенсивном болевом синдроме. Групповые занятия (наиболее распространенные) обычно используются в реабилитационных отделениях, санаториях и домах

отдыха. Самостоятельные занятия фитнесом проводятся дома после выписки из стационара или в отделениях

Правильное выполнение упражнений лечебной гимнастикой позволяет распределить физическую нагрузку по оптимальной физиологической кривой - реакции организма на физические упражнения на протяжении всего занятия. В процедуре лечебной гимнастики распределение физической нагрузки может быть представлено многовершинной кривой. Для учета физической нагрузки записывают пульс, частоту дыхания, артериальное давление.

Три периода УГГ:

Ознакомительный период (15-25% времени) - подготовка организма к возрастающей нагрузке. Применять простейшую гимнастику и дыхательные упражнения.

Основной период (до 70% времени) - выполнение частной методики лечебной гимнастики.

Заключительный период (15% времени) — постепенное снижение физической активности. Выполняйте простые гимнастические упражнения, чаще для мелких суставов, а также дыхательную гимнастику, элементы аутогенной тренировки в сочетании с релаксацией.

Ежедневное и систематическое выполнение комплекса утренней гимнастики, разработанного с учетом закономерностей функционирования организма после сна и индивидуальных особенностей конкретного человека, подготавливает организм к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам. Также зарядка – одно из самых действенных средств сохранения и укрепления здоровья, профилактики, а в некоторых случаях – и лечения заболеваний [3, 4].

Таким образом, рассмотрев подробно все аспекты, способствующие организации утренней гигиенической гимнастики, принципов ее построения можно сделать вывод: ежедневное выполнение комплекса УГГ, разработанного с учётом закономерностей функционирования организма после сна и индивидуальных особенностей конкретного пациента, позволяет подготовить организм к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам. УГГ является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья, профилактике и лечения заболеваний, обеспечивает высокую умственную и физическую работоспособность в течение дня. УГГ увеличивает общий уровень двигательной активности пациента, снижая неблагоприятные последствия малоподвижного образа жизни. Грамотно составленный комплекс УГГ не вызывает отрицательных

эмоций, одновременно повышая настроение, самочувствие и активность пациента.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Воропаев В. В. Краткий курс гимнастики. М.: Советский спорт, 2008. 70 с.
2. Кузнецов Б. А. Гимнастика в советской системе физического воспитания. М.: Смоленский государственный институт физической культуры, 1974. 28 с.
3. Куценко Г. И. Книга о здоровом образе жизни М.: Профиздат, 1987. 250 с.
4. Садыкова А.М. Комплексы утренней гимнастики. Казань: Казанский университет, 2015. 35 с.
5. Чечетин Д.А. Утренняя гигиеническая гимнастика при соматических заболеваниях. Гомель: ГУ «РНПЦ РМиЭЧ», 2014. 33 с.

УДК 796.4

Алгазина В.А.

*Научный руководитель: Судакова Ю.Е., канд. пед. наук
Дмитровградский инженерно-технологический институт – филиал НИЯУ
МИФИ, г. Дмитровград, Россия*

КРОССФИТ, КАК СИСТЕМА ОЗДОРОВЛЕНИЯ. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ И ЦЕЛИ СИСТЕМЫ

Кроссфит — система тренировок, созданная американским гимнастом и тренером Грегом Глассманом в 2001 году. Создатель этого метода использовал свою систему для тренировок полицейских в штате Калифорния. Затем он продолжил обучение пожарных и морских пехотинцев США. Его успех был таков, что он быстро распространился, и в настоящее время его практикуют тысячи людей в разных странах мира. Многие считают, что это самая эффективная из существующих систем обучения [2].

Кроссфит можно определить, как программу, в которой полностью используются сила и постепенная адаптация физического сопротивления. Он основан на повышении интенсивности десяти наиболее выдающихся физических способностей всеми специалистами-тренерами в любом виде спорта.

Вот эти десять возможностей: сила, гибкость, прочность, мышечная выносливость, кардиореспираторная выносливость, точность, равновесие, ловкость, координация, скорость.

Конечная цель кроссфита состоит в том, чтобы развить каждую из физических способностей до предела, выполняя общую тренировочную программу, и с ее практикой наблюдаются многочисленные преимущества (улучшение общего физического состояния, увеличение мышечной массы, заметные потери жира) и др.); категорически исключая любую конкретную систему для повышения производительности только одной физической области.

Цель кроссфита — быть в форме в реальном мире. Не только заставьте ваши мышцы расти, но и развивайте силу и гибкость, которые позволяют нам реагировать на любое физическое усилие, которое встречается на нашем пути. Поэтому необходима общая подготовка. Любой основанный на обучении чему-то конкретному будет бесполезен.

Тренировки по кроссфиту построены определенным образом и классифицируются следующим образом:

1. Гимнастика: это один из основных вариантов кроссфита. Упражнения выполняются на брусьях, то есть упражнения очень похожи на упражнения художественной гимнастики на брусьях. Благодаря им человек развивает способность контролировать массу тела.

2. Тяжелая атлетика: состоит из определенных упражнений (приседания, становая тяга, рывок и т. д.). Они служат для развития силы и способности поднимать тяжелые веса.

3. Спорт: Кроссфит сочетает тренировки с другими дисциплинами, такими как плавание, бег трусцой, езда на велосипеде и другие. Это для того, чтобы развить качества на тренировках и стать более совершенным спортсменом [1, 4].

Это дисциплина, которая быстро приводит людей в форму, в отличие от других видов деятельности, результаты которых приходят позже. Преимущество также в том, что для выполнения упражнений можно использовать различные предметы, найденные в окружающей среде.

Основные отличия обычной тренировки от программы кроссфита заключаются в следующем:

– Все тренировки включают в себя элемент, способствующий самосовершенствованию.

– Программа занятий отличается высокой степенью креативности и непрерывного варьирования; получение стимуляции и желания продолжать работу с системой.

– Каждая тренировка должна состоять из коротких упражнений с большой интенсивностью.

– Глобальные упражнения, которые практикуются в системе, очень функциональны.

Для выполнения программы используется серия обычных гимнастических упражнений с массой тела, метаболическим кондиционированием и поднятием различных весов. Комбинируя эти методы, проводятся ежедневные серии тренировок или WOD (Workout of the Day, «тренировка дня») [3, 5].

Занятие кроссфитом обычно делится на две части. Первая часть, где выполняются силовые упражнения или развитие новых навыков (гимнастика, индивидуальные слабости и т. д.), и вторая часть, которую мы обычно называем WOD, и где проводится тренировка, где работает метаболическое кондиционирование. Мы также не можем забыть предыдущую фазу разминки, в которой группы мышц, которые будут работать больше всего во время тренировки, прорабатываются с помощью различных растяжек и различных упражнений с целью подготовки тела к предстоящему усилию. В конце тренировки также выполняются различные упражнения на растяжку или подвижность.

Одной из главных особенностей тренинга является то, что для достижения отличных результатов не нужно тратить много времени. Всего за 1 час тренировки проводятся напряженные занятия, на которых работает большая часть тела.

Занятия кроссфитом проходят в боксах, такое название они дали своим сооружениям. В тренировках никогда не используются тренажеры, но используется такое оборудование, как олимпийские штанги, гири или русские гири, мешки с разным весом или набивные мячи. Кроме того, вы часто работаете с упражнениями с собственным весом тела.

Преимущества кроссфита:

Общая подготовка тела: функциональные и многосуставные упражнения помогают нам тренировать полные движения, задействующие мышечные цепи, в отличие от аналитических упражнений, выполняемых на тренажерах.

Разнообразие и веселье: WOD меняется каждый день, так что заскучать не получится. Кроме того, кроссфит-тренировки всегда проходят в группе, поэтому социальная составляющая занимает центральное место.

Профилактика травм: как прирост мышечной силы, так и необходимость знать правильную технику выполнения упражнений помогают нам предотвратить возможные травмы.

Адаптация к каждому индивидуально: на кроссфит-сессиях каждый участник работает с тем весом, который считает нужным, или со своим весом тела, помимо работы на занятиях определенного уровня.

Физические улучшения за короткое время: предлагая мышце стимул, отличный от того, которому она обычно подвергается, изменения происходят за короткий промежуток времени, особенно в начале. Кроме того, высокая интенсивность тренировок способствует набору силы и потере жировой массы.

Идеально подходит в качестве дополнительной тренировки для других дисциплин: развивая основные физические способности, кроссфит используется очень разными спортсменами в качестве дополнения. Многие, от бегунов до мастеров боевых искусств, признались, что попались на крючок.

Недостатки кроссфита:

Для этого необходима хорошая физическая база: если вы никогда не занимались спортом или какое-то время не двигались, вам следует сначала заняться физической подготовкой в тренажерном зале. Как только вы получите хорошую базу, запускайте без страха.

CrossFit предназначен не только для спорта, но и для образа жизни, который пропагандирует здоровый образ жизни, заботу о тренировках, а также улучшение привычек питания. Как и все, будут люди, которым это нравится, и другие, которые не адаптируются к этому типу тренировок. Лучше всего пойти в ближайший центр, где это практикуется, и пройти курс, чтобы убедиться, что это действительно то, что вы ищете.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Богачев Е. М. Универсальный кроссфит // Гераклион. 2014. № 1. С. 6–7.
2. Волков В. В. Технология кроссфит: основы прикладности и условия уменьшения экстремальности высокоинтенсивной спортивной тренировки // Экстремальная деятельность человека. 2014. № 1 (30). С. 33–36.
3. Галимова А.Г. Обоснование содержания высокоинтенсивного многофункционального тренинга кроссфита // Вестник БГУ, 2017. №1. – URL: [https://cyberleninka.ru /article/n/obosnovanie-soderzhaniya-](https://cyberleninka.ru/article/n/obosnovanie-soderzhaniya-)

vysokointensivnogo mnogofunktsionalnogo -treninga-krossfita (дата обращения: 09.10.2022).

4. Зиннатуров А. З. Кроссфит как направление совершенствования процесса физического воспитания в вузе // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2014. № 1. С. 66–70.

5. Фадеев О. В. Кроссфит как средство развития выносливости у военнослужащих войск национальной гвардии РФ. СПб.: Свое издательство, 2017. С. 83–86.

УДК 796.011.3

Алгазина В.А.

Научный руководитель: Судакова Ю.Е., канд. пед. наук

*Дмитровградский инженерно-технологический институт – филиал НИЯУ
МИФИ, г. Дмитровград, Россия*

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Физическое воспитание существовало с самых ранних стадий развития общества в таких простых формах, как передача базовых навыков выживания и охоты. Человеку, как кочевнику, требовался ряд тренировок для укрепления мускулатуры и психомоторики. Этим они старались обеспечить захват какой-то добычи для употребления в пищу, защиту от врагов (других племен или диких зверей) или заботу о своих владениях.

В более поздних древнекитайской, индийской и египетской цивилизациях существовали традиции физического воспитания, в основном проводившиеся в виде спортивных состязаний, военной тактики и боевых искусств.

Целью физического воспитания является развитие у людей физической компетентности и знаний о совершаемых ими движениях, а также их способности использовать их в широком спектре деятельности, связанной со здоровым образом жизни. Это также развивает уверенность учащихся и общие навыки, такие как сотрудничество, общение, творчество, критическое мышление и эстетическое восприятие.

Основная цель физического воспитания - способствовать развитию эффективных навыков межличностного общения, необходимых для значимых и удовлетворительных отношений в семье, школе, на отдыхе, на работе и в обществе [4, 5].

Навыки межличностного общения, такие как уверенное общение, ведение переговоров, разрешение конфликтов, сотрудничество и лидерство, позволяют учащимся действовать ответственно и эффективно вносить свой вклад в группы и команды.

Физическое воспитание является частью необходимых образовательных направлений в школьных программах, однако многие люди не осознают важность этого вида обучения или преуменьшают его значение в рамках образования.

Задачи физического воспитания?

1. Развитие физических навыков.
2. Осознание собственного тела.
3. Здоровый образ жизни.
4. Повышение уровня уверенности в себе.
5. Когнитивное развитие.
6. Улучшение навыков общения.
7. Улучшение психического здоровья.
8. Отдых.
9. Познание своего тела.
10. Любовь к себе.

Физическое воспитание – это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях [3]. К средствам физического совершенствования относят физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы (рис. 1).



Рис. 1 Средства физического воспитания

В области спорта и здоровья выражение «физические упражнения» относится к группе спортивных занятий, в которых задействованы кости и мышцы. Выполнение физических упражнений чрезвычайно положительно влияет как на физическое, так и на психическое здоровье.

Помимо прочего, его практика помогает получить большую гибкость, силу и сопротивление, а также помогает снизить кровяное давление за счет большего снабжения тканей кислородом. Еще одним важным фактом является то, что физическая активность помогает предотвратить или лечить такие заболевания, как остеоартрит, гипертония, диабет, ожирение и даже психические заболевания.

Природные факторы – солнечная радиация, свойства воздушной и водной среды, могут служить немаловажными средствами укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности человека.

Все процессы в организме ритмичны. Она определяется единством процессов ассимиляции и диссимиляции, обеспечивающих устойчивость живой системы. Следовательно, ритмичность является неотъемлемым свойством живых систем. Ритмы делятся на суточные, месячные, сезонные и годовые. Все это создает условия для приспособления к жизни.

Суточный ритм – это влияние геофизических и метеорологических факторов на человека. Этот ритм наблюдается при рождении и повторяется во сне. В ночное время в отдельных действиях возникает много ошибок. Движение вызывает мышечную активность, и температура тела падает на 0,8 градуса. Такие явления происходят за счет парасимпатической нервной системы. Циркадный ритм является эндогенным. Если общаться с людьми вслепую в темноте, суточный ритм будет равен 23-25 часам. Частота сердечных сокращений, частота дыхания, артериальное давление и температура тела достигают прогрессивного предела в 13-14 часов и снижаются в 2-3 часа утра. Большое влияние на месячный ритм оказывают внутренние и внешние факторы. Месячный ритм непостоянен, он определяется внешними факторами.

Сезонные ритмы — это вращение Земли, зимняя спячка и возвращение птиц. У человека зимой увеличивается потребление кислорода, повышается артериальное давление. Поэтому самые высокие показатели спортивных результатов наблюдаются весной и летом.

Биологические ритмы создают условия для адаптации к условиям жизни и вызывают сбой при быстром переключении с одного плюса на другой. В это время проходит несоответствие между новым часовым поясом и суточным ритмом. Происходит нарушение ритма, это

называется диссинхронией. Проявляется в быстро-силовых и спортивных играх, нарушается сон, снижается аппетит. В связи с 6-10-дневной адаптацией к новым условиям необходимо прибыть на место соревнований за 10-15 дней.

Гигиенические факторы, как известно, обеспечиваются реализацией специальных норм и требований по личной и общественной гигиене труда, отдыха, питания, физкультурных занятий, бытовой обстановки и т. д. Соблюдение гигиенических правил в процессе физического воспитания во многом обуславливает положительный эффект занятий физическими упражнениями. Особое значение при этом имеет оптимизация в соответствии с требованиями гигиены режима нагрузок и отдыха, питания и внешних условий занятий, а также условий, способствующих восстановлению после занятий, предупреждению заболеваний и укреплению здоровья [1, 2].

Физическое воспитание - воспитательный процесс, характеризующийся всеми общими чертами, присущими педагогическому процессу. В то же время физическое воспитание имеет свои специфические черты, отличающие его от других видов обучения. Прежде всего, это процесс, протекающий по законам деятельности, обеспечивающий планомерное формирование и совершенствование двигательных навыков и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств человека, совокупность которых в решающей степени определяет его физическую вместимость. В процессе физического воспитания предусматривается задача приобретения гигиенических знаний, знаний, касающихся оздоровительных сил природы, и навыков рационального самостоятельного их использования.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
2. Теория и методика физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 1976. Т. I. 304 с.
3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2000. 480 с.
4. Выдрин, В. М. Физическая культура и ее теория // Теория и практика физической культуры. 1986. № 5. С. 24–27.
5. Еркомайшвили, И. В. Основы теории физической культуры. Екатеринбург, 2004. 192 с.

Алиев Э.Э.

Научный руководитель: Сопина Д.С., преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

ВОДНО-ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ В ПОКОЕ И ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ. КОНТРОЛЬ МАССЫ ТЕЛА

В настоящее время происходит популяризация спорта и здорового образа жизни среди молодежи. Все чаще молодые люди проводят время в тренажерных залах, занимаются легкой атлетикой для поддержания и укрепления своего здоровья. К сожалению, в отличие от тех, кто занимается профессиональным спортом, в большинстве случаев эти люди не имеют тренеров, которые бы направляли их и следили за их состоянием. А основное место здесь отведено оптимальному питьевому режиму и рациональному правильному питанию. Поэтому в данной статье собраны и систематизированы основные данные по питьевому режиму вовремя, до и после физических упражнений, что необходимо для поддержания водно-электролитного баланса в организме и предотвращения наступления обезвоживания.

Питьевой режим — это такой порядок потребления воды, который зависит от характера и степени тяжести работы, а также условий окружающей среды. Питьевой режим особенно важен при обильной потере воды организмом, что может иметь место в условиях жаркого климата, при длительной и значительной физической нагрузке. Недостаток воды вызывает в организме значительные сдвиги электролитного баланса, что проявляется такими симптомами как снижение массы тела, увеличение вязкости крови, учащение пульса и дыхания, возникновение жажды и тошноты, сухость кожи и другие. Правильный питьевой режим способствует нормализации водно-солевого обмена и улучшает деятельность нервной системы, а также отправления всех органов. При этом необходимо помнить, что беспорядочное питье больших количеств воды также вредно для организма: ухудшается пищеварение, развивается гидремия, создается добавочная нагрузка на сердечно-сосудистую систему и почки. При избыточном питье через почки и потовые железы выводится увеличенное количество солей и снова происходит сдвиг водно-электролитного баланса. Поэтому необходимо придерживаться питьевой нормы - того минимального количества воды, которое необходимо для сохранения на нормальном уровне водно-солевого обмена организма в течение суток.

Необходимость оценки степени гидратации при занятиях спортом, особенно профессиональным, не вызывает сомнений. Оптимальное функциональное состояние систем организма спортсмена является залогом обеспечения высоких профессиональных результатов. Грамотно подобранный питьевой режим и своевременная регидратация необходимы для обеспечения конкурентоспособности спортсменов, проведения тренировок и поддержания общего состояния здоровья [4].

Из литературных источников известно, что активная мышечная деятельность, усиливая метаболизм и потоотделение, вызывает постепенное обезвоживание организма. При этом спортсмен в результате интенсивных тренировок выделяет с потом больше воды, чем электролитов (солей). Например, единоборцы из Якутии на обычных тренировках теряют в среднем до 2,5–4,0 л воды в день (за две тренировки по 2 часа). При этом мало практикуется употребление специализированных напитков [2], хотя установлено, что снижение содержания воды в организме даже на 2–3% от массы тела может существенно снизить эффективность работы спортсмена и оказать значительное негативное влияние на общее состояние здоровья [1]. Даже небольшая потеря жидкости, которая не восполняется вовремя, может ухудшить работоспособность и качество выполняемой работы [1]. Это может оказывать отрицательное влияние и на мышечную силу, и на выносливость [1] и приводить к серьезному нарушению работы сердечно-сосудистой системы и даже летальному исходу [1].

Снижение количества воды в организме уменьшает объем циркулирующей крови. За счет потери плазмы она становится более вязкой, поэтому возможно снижение скорости транспортировки необходимых веществ (в том числе и кислорода) к органам и тканям [3]. При недостаточном потреблении воды в тканях возможны застойные явления, сопровождающиеся накоплением продуктов обмена веществ [3]. У спортсмена снижаются функциональная активность, работоспособность мышц и центральной нервной системы [4]. При хронической дегидратации, которая часто имеет место в видах спорта, имеющих весовые категории, падают показатели эффективности тренировочного процесса. Дегидратация даже легкой степени тяжело переносится организмом [2]. Недостаток жидкости в организме может приводить к возникновению сладж-феномена (от англ. sludge – тина, слизь) – агрегации форменных элементов крови, что приводит к выраженным гемодинамическим изменениям, нарушению микроциркуляции, метаболизма и функций органов и систем [3].

В зависимости от интенсивности работы, климата культурных традиций человек суммарно (вместе с пищей) употребляет от 2 до 4 л

воды в сутки и столько же воды выделяется из организма. Среднесуточное потребление составляет около 2-2,5 л (при тяжелой физической работе, в жарких условиях может достигать 4,5 - 5л в сутки). Приблизительно, суточная потребность в воде взрослого человека равна 30-40г на 1кг веса тела. Есть и другой метод подсчета: 1литр воды на 1000 потребленных калорий.

Существуют объективные физиологические нормы питьевого режима в зависимости от типа физических нагрузок у спортсменов с учетом аэробных и анаэробных процессов в организме. При аэробных нагрузках обезвоживание снижает на 20-30% работоспособность спортсмена, при анаэробных нагрузках обезвоживание не влияет на результат.

Употребление воды во время физических нагрузок усиленного режима необходимо, при этом максимально скоро и желательно в тех же объемах, которые были до нагрузки. Особенно это актуально при повышенном температурном режиме тренировок и соревнований.

Регулярность контроля массы тела подразумевает не только взвешивание, но и целый комплекс мер, направленных на снижение риска осложнений, связанных с избыточной массой тела.

Существуют методы определения избытка массы тела. Наиболее простым методом определения избытка массы тела является индекс Брока:

Рост стоя – 100 = Масса тела (при росте до 165см)

Рост стоя – 110 = Масса тела (при росте выше 165 см.)

Этот метод не подходит для лиц с низким ростом и широкой грудной клеткой и для некоторых спортсменов (тяжелоатлетов, боксеров).

Другим методом определения избытка массы тела является индекс Кегле (ИМТ - индекс массы тела), рекомендованный Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). Он вычисляется по формуле:

$$\text{масса тела (кг)} : (\text{рост (м)})^2 \quad (1)$$

Норма -18,5-24,9;

Избыточная масса тела - 25-29,9;

Ожирение 1 степени - 30-34,9;

Ожирение 2 степени - 35-39,9;

Ожирение 3 степени - более 40.

Например, при росте 170 см масса тела 75 кг - уже избыточная. При более высоких или более низких показателях наблюдается увеличение риска заболеваний (сердечно-сосудистых, онкологических и др.) и более раннее наступление старения организма.

В день необходимо съедать не больше 15% белков (половина из которых это растительные белки, а другая – животные). На 1 кг веса

приходится 1 г белка. Для наглядности: человеку весом 80 кг нужно употребить 80 г белка в сутки. Из них 40 г будут составлять растительные белки (орехи, фасоль, рис) и 40 г животные белки (сыр, рыба, яйца).

Ежедневно употреблять не более 30% жира, из которых 60% – растительные жиры (оливковое масло, крупы, некоторые овощи), а 40% составляют жиры животного происхождения (морепродукты, нежирное мясо). Углеводам отводится основная доля калорийности – 50-60%, из них 95% – это сложные углеводы (макаронные изделия, злаковые) и 5% – простые углеводы (морковь, сладкая выпечка). Нельзя забывать и о питьевом режиме.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Коруковец А.П., Костицина К.Е. Здоровый образ жизни студенческой молодежи в контексте физкультурно-оздоровительной деятельности. / Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XIV Междунар. науч. конф. - Белгород: Изд-во БГТУ, 2018. – С. 171-174.

2. Кочетова, С.В. Влияние физической культуры и спорта на жизнь студентов / С.В. Кочетова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. - №5. – С.112-117.

3. Современные методы оценки дегидратации у спортсменов / К. В. Выборная, И. В. Кобелькова, С. В. Лавриненко [и др.] // Вестник спортивной науки. – 2018. – № 3. – С. 25-29.

4. Ларина, В. А. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности / В. А. Ларина // Аллея науки. – 2019. – Т. 2. – № 2(29). – С. 34-40.

УДК 796/799

Алпатов А.И.

Научный руководитель: Щербакова Е.Е., ст. преп.

*Московский государственный автономный политехнический университет,
г. Москва, Россия*

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Спортивные игры привлекают значительное число занимающихся.

Анализ литературы позволяет утверждать, что имеется достаточно большое количество средств физического воспитания, используемых в оздоровлении детей школьного возраста.

Многообразие двигательных действий в процессе игровой деятельности, которые различаются по интенсивности, координационной структуре, является эффективным средством в совершенствовании основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, координационных способностей и ловкости [1, 2, 3, 5]. В процессе игровой деятельности игроку необходимо максимально в короткий срок ориентироваться в постоянно изменяющейся ситуации, выбирать из достаточно широкого арсенала технических средств наиболее соответствующие игровой ситуации, переходить от одних действий к другим способствует развитию подвижности нервных процессов. Помимо этого, игровая деятельность способствует развитию практически всех систем организма, таких как: опорно-двигательный аппарат, кардио-респираторная и эндокринная система и т.д.

Повышение эффективности трудовой деятельности с сложившихся социально-экономических условиях является задачей обеспечивающих дальнейшее развитие государства. Без работника, обладающего необходимыми физическими кондициями и состоянием здоровья достичь поставленной задачи невозможно [4].

Одним из решений поставленной задачи является привлечение сотрудников компаний к занятиям и участию в спортивно-массовых мероприятиях и материально-техническом обеспечении (наличием объектов спортивной инфраструктуры и спортивного инвентаря).

Для выявления спортивных объектов принадлежащих различным предприятиям был проведен анализ, в результате которого выяснилось, что малые и средние предприятия на своем балансе не имеют спортивных объектов. В ходе опроса ряда руководителей малых и средних предприятий выяснилось, что создание и содержание спортивных объектов невозможно, так как доходность предприятий не позволяет данные траты. Так как траты на содержание и эксплуатацию данных объектов не предусмотрены и значительны по объему.

В ходе опроса сотрудников выяснилось, что у сотрудников занятых физическим трудом нет времени на игровую деятельность, так как необходимо выполнить план, от выполнения которого зависит и оплата труда. Соответственно занятость не позволяет сменить трудовую деятельность на игровую. Так же в ходе опроса сотрудников малых и средних предприятий выяснилось, что по окончанию трудового дня работники ощущают усталость и нежелание играть в спортивные игры.

Тогда как сотрудники занятые интеллектуальным трудом выразили желание поиграть в волейбол, футбол, бадминтон, настольный теннис, теннис, хоккей. В процессе опроса сотрудников

компаний выяснилось, что сотрудники по окончании трудовой деятельности занимаются различными видами спортивных игр. В результате анализа выбора сотрудниками спортивных игр выявилась следующая тенденция. Результаты анализа представлены на рисунке 1.

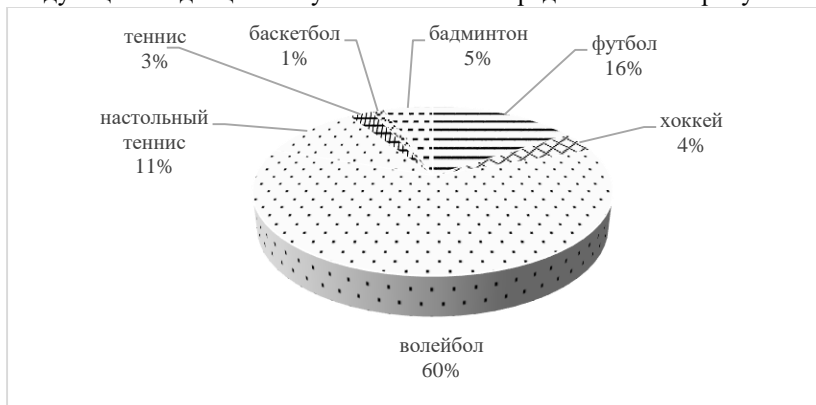


Рис. 1 Выбор вида игровой деятельности

На вопрос, для чего вы занимаетесь различными спортивными играми, на что респонденты ответили результат опроса представлен на рисунке 2.

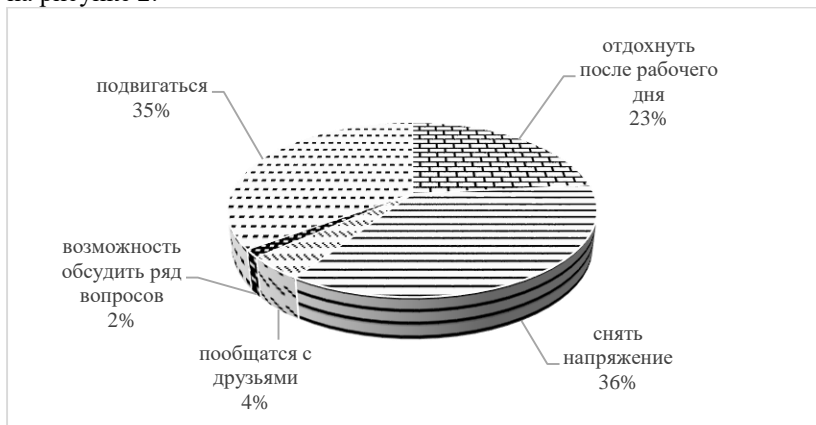


Рис. 2 Факторы, способствующие выбору вида спортивной игровой деятельности у работников умственного труда.

В процессе опроса сотрудников о влиянии занятий спортивными играми выяснилось, следующее: (результаты опроса представлены на рисунке 3.

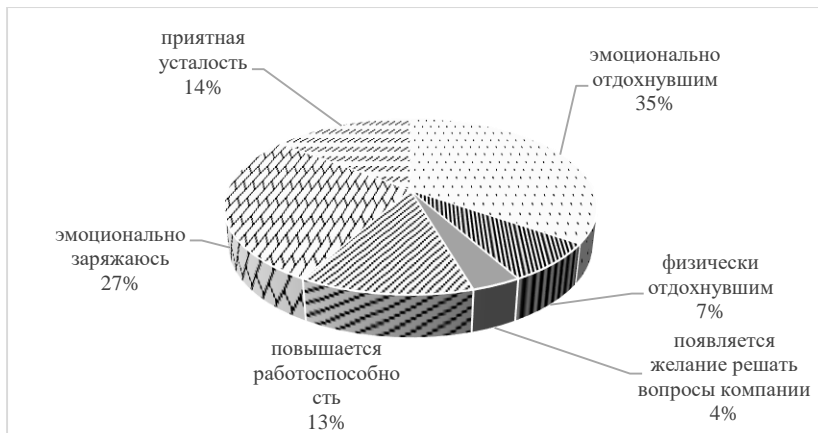


Рис. 3 Ощущения после занятий различными видами спортивных игр

Не меньший интерес вызывает и возможность заняться спортивными играми в режиме рабочего дня. В ходе опроса выяснилось, что значительная часть сотрудников играют в настольный теннис. Другими видами спортивных игр заняться нет возможности и желания.

В результате игры сотрудники ощущали повышение работоспособности, эмоционально отдохнувшими и появляется возможность взглянуть на проблемы с нового ракурса, что позволяет найти решение [1, 2, 4,].

В ходе исследования авторы пришли к следующим выводам:

— спортивные игры являются эффективным средством снятия эмоционального напряжения;

— игровая деятельность повышает работоспособность работников;

— игровая деятельность способствует повышению двигательной деятельности и соответственно накоплению негативных факторов свойственных трудовой деятельности;

— занятия спортивными играми в процессе трудового дня способствует психологическому восстановлению занимающихся.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Волейбол как вид спорта, способствующий формированию положительного отношения молодежи к спортивной деятельности / А. Х. Альтувайни, М. Д. Кудрявцев, С. А. Дорошенко, Т. В. Лепилина //

Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 59-1. – С. 26-30. – EDN XQZZTF.

2. Одинцов, А. Н. Занятия волейболом как средство сохранения и укрепления здоровья обучающихся / А. Н. Одинцов. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2016. — № 17.1 (121.1). — С. 31-37. — URL: <https://moluch.ru/archive/121/33513/> (дата обращения: 03.09.2022).

3. Психология адаптации личности / А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов. - СПб: Мед. пресса, 2002. - 344 с.

4. Фурманов А.Г., Кривцун-Левшина Л.Н. Оздоровительно-рекреативная физическая культура: Понятие, структура, содержание // Оздоровительно-рекреативная физическая культура: учеб. пособие. Ч. 1. Мн., 1994. С. 8-25.

5. Шалабодина, В. А. Место двигательной активности в социокультурной парадигме общества: от зачатков цивилизации до пандемии COVID-19 / В. А. Шалабодина // Вестник МГПУ. Серия: Естественные науки. – 2022. – № 1(45). – С. 71-87. – DOI 10.25688/2076-9091.2022.45.1.6. – EDN CXOSRH.

УДК 378.17

Андреева Е.Е.

*Уральский государственный педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

ОЦЕНКА ИЗМЕНЕНИЙ В ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19

Пандемия COVID-19 значительно изменила привычный образ жизни современного человека. В ситуации ограниченных контактов с внешним миром остро встали вопросы мотивации людей к соблюдению здорового образа жизни и форм его ведения в условиях социального дистанцирования и/или изоляции [1, с. 11]. Так, студенты, привыкшие вести достаточно активный образ жизни, зачастую совмещая большое количество видов деятельности ежедневно, оказались в условиях дистанционного обучения, смены места жительства, необходимости увольнения, закрытия учреждений дополнительного образования, закрытия или ограничения посещения развлекательных учреждений, ограниченности очных контактов.

В целях оценки изменений в образе жизни студентов в период введения ограничительных мер, связанных с пандемией COVID-19 (с марта 2020 года по настоящее время), было проведено исследование,

закрывающиеся в разработке анкеты, проведении анкетирования, анализа полученных результатов. Анкета состояла из 40 вопросов, 33 из которых были закрытыми, с заданными вариантами ответов, и 7 открытых, предполагающих индивидуальные ответы респондентов без предложенных вариантов. В анкетировании приняли участие 221 студент Уральского государственного педагогического университета, из них 187 девушек и 34 юноши. Возраст респондентов: 196 студентов в возрасте от 17 до 21 года, 24 студента в возрасте от 22 до 25 лет и 1 студент в возрасте от 26 до 29 лет.

Вопросы анкеты были сформированы в 6 блоков в соответствии с компонентами здорового образа жизни: питание, физическая активность, режим труда и отдыха, вредные привычки, личная гигиена, физическое и психическое здоровье. Рассмотрим выявленные изменения по каждому из компонентов.

1. Питание. 64,7% студентов отметили изменения в режиме питания: из них 45,2% оценили изменения как положительные (стали ежедневно питаться 3-6 раз в день), и 19,5% оценили изменения как отрицательные (стали питаться менее 3 раз в день). За объемом потребляемой пищи и ее питательной ценностью начали следить 32,1% студентов, 19,9% – перестали следить за данным показателем. Большая часть студентов (48%) не зафиксировали изменений по этому показателю. Изменения в выборе блюд коснулись 71,5% студентов, причем только у 29,9% студентов это изменение оказалось положительным: стали выбирать продукты, исходя из их пользы и питательной ценности. 41,6% студентов ели то, что было под рукой, и то, что нравилось. Частота питания всухомятку изменилась у 66,5% студентов: 19,9% студентов стали питаться всухомятку чаще и 46,6% – реже. 39,8% студентов отметили, что в новых условиях у них появилась возможность готовить пищу самостоятельно, 7,7% студентов стали заказывать готовую пищу (в том числе фастфуд), остальные студенты изменений не зафиксировали.

2. Физическая активность. Изменения в активности отметили 83,7% респондентов, среди которых только 19,9% оценили эти изменения как положительные. 63,8% студентов стали меньше двигаться и их образ жизни в основном стал сидячим, что обусловлено полным или частичным переходом в дистанционную форму обучения и необходимостью проводить большую часть времени за компьютером. Отсутствие необходимости ежедневно посещать вуз повлияло и на пешую активность: более чем у половины респондентов (53,8%) этот показатель значительно снизился. Отметим, что 28,1% студентов наоборот начали больше ходить пешком, объяснив это тем, что с одной

стороны появилось больше свободного времени для прогулок и пробежек, а с другой – студенты в неблагоприятных эпидемиологических условиях предпочли добираться до места назначения не на общественном транспорте, а пешком. Изменения коснулись и занятий спортом: 28,5% респондентов начали заниматься спортом, фитнесом или танцами, объяснив это увеличившейся нагрузкой по дисциплине «Физическая культура» и необходимостью выполнять большее количество упражнений, чем при очном обучении. Такой показатель физической активности как зарядка в большей степени отразил положительные изменения – 35,3% респондентов стали делать зарядку чаще. В норме по рекомендациям Всемирной Организации Здравоохранения выполнение физических упражнений в условиях ограниченного пространства должно осуществляться на минимальном уровне в течение 150 минут (умеренно интенсивно) или 75 минут (интенсивно) в неделю [2].

3. Режим труда и отдыха. Проявления ненормированности режима работы/учебы коснулись 51,6% респондентов, а увеличение объема ежедневно выполняемых дел – 70,6% респондентов. Большая часть респондентов (39,4%) отметили увеличение уровня физической усталости, связывая это с возросшим количеством учебных дел и бессистемностью в их выполнении. Однако незначительно отличается количество респондентов, отметивших положительные изменения по данному показателю (35,3 %). В первую очередь студенты объясняют эти изменения возможностью самостоятельно планировать свой день и равномерно распределять нагрузку. Почти половина студентов (48%) смогли нормализовать количество времени, отводимого на сон, и стали спать не менее 6-8 часов в сутки, объясняя это тем, что нет необходимости тратить ежедневно время на дорогу до университета и «можно просыпаться за несколько минут до начала пары». Однако другой показатель, режим сна, напротив показал отрицательные изменения более, чем у половины респондентов (59,7%): студенты стали ложиться спать глубокой ночью или даже утром.

4. Вредные привычки. Большинство респондентов (64,7%) не выявили изменений по рассматриваемому компоненту. Студенты, отметившие отрицательные изменения, аргументируют приобщение к вредным привычкам во время пандемии возникшим стрессом, связанным как с боязнью заразиться COVID-19, так и с введенными ограничительными мерами и изменениями в привычном ритме жизни, вызывающими дискомфорт. 13,2% респондентов указали на то, что в период самоизоляции и других ограничительных мер увеличили количество употребляемого алкоголя, в том числе употребление

алкоголя объясняется респондентами как способ расслабиться в период хронической усталости, вызванной повышенной учебной нагрузкой. Отказ от алкоголя и табакокурения и (или) сокращение количества их употреблений респонденты пояснили возвращением в родительский дом и невозможностью или ограниченностью количества встреч с друзьями для совместного употребления алкоголя.

5. Личная гигиена. Самые выраженные положительные изменения в личной гигиене касаются мытья рук (67%), что обусловлено в первую очередь профилактикой заболевания COVID-19, причем 4,1% студентов признались, что впервые начали мыть руки, чего не делали никогда до начала пандемии. Оценивая показатель «принятие душа», 19,9% студентов объяснили положительные изменения возможностью принимать душ чаще, с одной стороны в связи с увеличением количества свободного времени, с другой стороны – отсутствием необходимости в строго определенных часы стоять в очереди в душ общежития. С другой стороны, 9,1% респондентов стали принимать душ реже, объясняя это ленью и тем, что нет необходимости ежедневно выходить из дома. Те же пояснения студенты дали и по показателям «чистка зубов», «стирка/смена одежды»: отсутствие или сокращение социальных контактов позволяет меньше следить за своей гигиеной и чистотой своих вещей, которая может быть важна для окружающих. 24,9% студентов, начавших чаще чистить зубы, объяснили это тем, что в тяжелой эпидемиологической ситуации они вынуждены чаще промывать слизистые рта, носа и глаз в качестве профилактики заболевания. Среднее значение положительных изменений по данному компоненту в пять раз превышает значение отрицательных изменений.

6. Физическое и психическое здоровье. Положительные изменения в физическом самочувствии выявили 23,5% респондентов, объясняя это тем, что повысили свою физическую активность и привели в норму режим и продолжительность сна. Действительно, обращаясь к представленным выше показателям можно заметить близкие по величине значения: среднее значение положительных изменений в физической активности – 27,95%, в режиме труда и отдыха – 29,16%. Такую же зависимость от физических нагрузок и времени отдыха студенты нашли и в отрицательных изменениях: у 36,4% студентов снизилась физическая активность, у 49,42% студентов в худшую сторону изменился режим труда и отдыха. Таким образом, это отрицательно повлияло на физическое самочувствие у 43,9% респондентов.

Для оценки изменений в психическом здоровье во внимание в том числе были приняты такие показатели как отношение к окружающим

людям и отношение к новым условиям. У большинства респондентов (57,9%) изменения в отношении к окружающим людям отсутствуют. Однако 23,5% студентов заметили отрицательные изменения, выражающиеся в раздражении к окружающим, в том числе к ближайшему окружению, с которым респонденты вынуждены находиться ежедневно практически круглосуточно. Но все же 18,6% студентов напротив испытывают исключительно положительные эмоции от возможности больше времени проводить со своей семьей. Заметно выделяются положительные изменения в показателе «отношение к новым условиям» (71%), студенты терпимо и с пониманием относятся к введенным ограничительным мерам, которые обуславливают личную безопасность и безопасность их близких. Студенты положительно оценили возможность находиться дома, в комфортных для них условиях. Но 14,9% студентов считают, что новые условия способствовали ухудшению их психического здоровья. Ученые отмечают, что строгий режим изоляции и требование соблюдать социальную дистанцию, могут оказывать значительное негативное влияние на психическое здоровье людей [3].

Количество стрессовых ситуаций возросло у половины респондентов (50,2%), большая часть стрессов связана с большим количеством одновременных дедлайнов в учебной деятельности, тревогой за качество выполненных заданий и ухудшившуюся обратную связь с преподавателями. С психопатологической точки зрения нынешняя ситуация является качественно новой формой стрессора [4]. Поэтому на сегодняшний день является малоизученной.

Таким образом, у половины респондентов выявлены изменения в физическом и психическом здоровье. Люди находятся в стрессе, и не имеют возможности справляться с ним привычными способами (посещением спортзала, прогулками, походами в развлекательные и общественные заведения) [5, с. 5].

Суммируя приведенные показатели, можно заключить, что в условиях пандемии и введения ограничительных мер у 25,41% студентов выявлено отрицательное влияние на образ жизни.

Результаты проведенного исследования позволяют сделать ряд выводов по тому, как повлияли новые условия жизни, созданные в связи с пандемией COVID-19, на ведение здорового образа жизни молодежью, а именно:

– большая часть студентов отметила положительные изменения в режиме питания или не заметила их вообще;

– большая часть студентов отметила положительные изменения или их отсутствие в режиме своей физической активности, но также треть респондентов отметили ее снижение;

– половина опрошиваемых признала наличие негативных изменений в режиме дня, особенно отметив большой объем работы и несоблюдение режима сна и отдыха;

– на основе небольшого количества процентов студентов, высказавшихся о негативном влиянии периода пандемии на развитие вредных привычек, выявлено, что студенты в условиях самоизоляции все же подвержены риску возникновения или развития вредных привычек вследствие влияния таких факторов, как стресс, страхи, хроническая усталость, одиночество.

Настоящее исследование позволило не только оценить текущие изменения в образе жизни студентов в период пандемии COVID-19, но и наметить дальнейшие пути исследования и разработки условий, позволяющих поддерживать молодежью здоровый образ жизни. Причем эти исследования могут вестись в рамках разных отраслей научного знания: медицина, педагогика, психология, социология и др.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Иохвидов В.В. Здоровый образ жизни в условиях социально-карантинных ограничений: итоги и ожидания // Гуманитарная парадигма. 2020. № 3 (14). С. 8-15.

2. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья: Всемирная организация здравоохранения. – Текст: электронный. – URL: https://minzdrav.gov.ru/system/attachments/attaches/000/016/375/original/9789244599976_rus.pdf?1389768711 (дата обращения: 30.08.2022).

3. Alradhawi M. Effects of the COVID-19 Pandemic on Mental Well-Being amongst Individuals in Society: A Letter to the Editor on The SocioEconomic Implications of the Coronavirus and COVID-19 Pandemic: A Review // International Journal of Surgery. No 78 (2020). pp. 147-148.

4. Kang L, Li Y, Hu S, Chen M, Yang C, Yang BX, et al. The mental health of medical workers in Wuhan, China dealing with the 2019 novel coronavirus // Lancet Psychiatry. 2020. 7(3). 14 p.

5. Островский Д.И., Иванова Т.И. Влияние новой коронавирусной инфекции COVID-19 на психическое здоровье человека (обзор литературы) // Омский психиатрический журнал. 2020. № S2-1 (24). С. 5-10.

УДК 796.011.1

Антибура Д.В.

*Научный руководитель: Груздева Н.А., ст. преп.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РЕАЛИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Физическая культура оказывает значительное влияние на развитие молодежи, являясь неотъемлемой частью общей культуры. Её положительное влияние может осуществляться в том случае, если она опирается на естественнонаучную основу теории физического воспитания, тесно связанную с физиологией, гигиеной, анатомией и другими науками. В вузах физическая культура представлена как важнейший базовый компонент формирования общей культуры студентов, средство создания гармонично развитой личности. В нынешних реалиях уроки физической культуры в университете проводятся так же как и естественные пары дистанционно. Очень важно подобрать занятие так, чтобы заинтересовать обучающегося. Преподаватели физической культуры БГТУ им. Шухова уделяют особое внимание занятием дистанционно, но найти контакт с учениками иногда бывает затруднительным.

Эта проблема особенно актуальна, поскольку в студенческие годы формируются и закладываются основы здорового образа жизни, а физкультура не всегда является приоритетом. В то же время учебная нагрузка на студентов огромна, что часто наносит вред их общему физическому и психическому состоянию, и это может особенно негативно сказаться на процессе формирования личности, который совпадает с периодом обучения в учебном заведении. Поэтому очень важно сформировать программу занятий во время заочных занятий.

Использование дистанционных и информационных технологий дает преподавателю физической культуры возможность расширить дидактический арсенал, разнообразие форм и приемов повышает интерес учащихся к изучению предмета, делает процесс обучения увлекательным, расширяет кругозор учащихся, повышает мотивацию к изучению предмета. Поиск новых форм, методов и средств обучения позволяет учителю совершенствовать профессиональные компетенции.

Проанализировав дистанционные занятия физической культуры, выяснилось, что:

- В процессе дистанционного обучения студент усваивает большую часть материала самостоятельно. Это помогает наладить свою независимость и научиться дисциплинировать себя. В нашем случае студенты по собственной инициативе присылают видео о том, как они выполняют задание преподавателя.

- Возросло стремление к качественному выполнению поставленной задачи. Например, мы заменили бросание маленького мяча в цель его имитацией. Студенты, зная, что стандарт за результат принят не будет, больше соревнуются в правильности исполнения. А правильное выполнение - это основа успешных результатов.

- Проявляется творческая активность, например, студенты придумываем, как и чем заменить спортивный инвентарь, чтобы разнообразить занятия.

- Интересным наблюдением было то, что студенты, испытывавшие смущение на паре, без каких-либо комплексов и психологических неудобств выполняют задания на камеру. Не испытывая застенчивости перед одноклассниками, уровень желаний заниматься физической активностью у таких студентов увеличился

Очень часто преподаватель дает нам задание по просмотру какого-либо видеоролика, на котором показаны профессиональные упражнения, все задания выполняются правильно, есть чему поучиться у профессионалов, такие видеоролики заменяют настоящий спортивный зал, очень важно отметить, что преподаватель очень тщательно выбирает нам задание, учитывая наши возможности и физическую форму. Данные занятия ни у кого не вызывают затруднений, а наоборот появляется интерес все выполнить вовремя и без ошибок, как показано на видео.

Среди потока был проведен опрос, в ходе которого выяснилось, что за время дистанционного обучения студенты начали больше времени уделять спортивным занятием, так как появилось больше свободного времени. Рассмотрим результаты опроса, представленные на рис.1

Проанализировав данную диаграмму, мы можем говорить о том, что более 60% студентов уделяют внимание своему физическому воспитанию ежедневно, что говорит о том, что у студентов присутствует мотив заниматься спортом. Лишь 2% физической культурой не занимаются, но это объясняется их загруженностью с совмещением работы и учебы.



Рис. 1 Время, уделяемое студентами на занятия физической культурой

В последнее время особую популярность приобрели именно самостоятельные занятия физкультурой — ими легко заниматься в удобном для человека месте и в удобное время. Но для того, чтобы добиться наибольшего успеха, следует изучить основные теоретические знания в этой области для того, чтобы не получить травму в процессе тренировок.

Но есть и обратная сторона данных занятий физической культуры. Рассмотрим некоторые из них:

- Сложность организации групповой работы;
- Методы, связанные выполнением практической работы непосредственно студентом (техника спортивных игр, циклических видов спорта и т.д.), оказались неэффективными при реализации;
- Отсутствие гарантии самостоятельного выполнения;
- Длительное времяпровождение за гаджетами

Подводя итог всему вышесказанному, мы будем говорить о том, что спорт и физкультура - это не только здоровый образ жизни. Это путь, который выбирает здравомыслящий человек для того, чтобы прожитая им жизнь была плодотворной, приносила радость ему и другим. Прогрессивный ритм жизни требует от молодых людей все большей физической активности и подготовленности. Все возрастающие нагрузки, которые ложатся на плечи молодого поколения на протяжении всей их жизни, требуют более высокого физического совершенства, который будет достигаться при помощи занятий физической культуры. Неважно находимся мы в дистанционном или очном формате, своему физическому здоровью и физической форме мы должны всегда находить время.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Андреев А.А. Введение в дистанционное обучение. Учебно-методическое пособие. - М.: ВУ, 2017. – 85 с.
2. Белозубов, А.В. Система дистанционного обучения Moodle [Текст]: учебно-методическое пособие / А.В. Белозубов, Д.Г. Николаев. - СПб., 2017. - 108 с.
3. Домрачев В.Г. Дистанционное обучение: возможности и перспективы: Высш. образ. в России, № 3, 2019.
4. Страдзе А.Э., Пушкина В.Н. Методические рекомендации по организации дистанционного обучения по предмету «Физическая культура»: учебно-методическое пособие –М., 2021– 156 с.
5. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности. – М., 2021

УДК 796/799

Антоненко Д.А.

*Научный руководитель: Куликова И.В., ст. преп.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ЭКОНОМИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

В современном обществе физическая культура является источником поддержания и укрепления здоровья населения, выступает способом коммуникации и проведения свободного времени, является альтернативой вредным привычкам. Сейчас данная тема особенно важна, поскольку население большинства стран неуклонно стареет, а рождаемость с каждым годом становится все меньше.

Физическая культура определяется как область социальной деятельности, основная цель которой – сохранение и укрепление здоровья человека с помощью регулярной двигательной активности. С помощью физической культуры формируются определенные ценности и знания, способствующие формированию здорового образа жизни, улучшающие физические и интеллектуальные способности каждого отдельного человека и населения страны в целом.

В процессе развития общества, спорт стал неотъемлемой частью жизнедеятельности любого государства, поскольку постепенно проник во все сферы жизни людей, в том числе и в экономическую сферу

(влияет на качество рабочей силы, на структуру потребления и спроса, на поведение потребителей и т.д.).

Взаимосвязь физической культуры и спорта с экономикой страны можно проследить в следующем:

- регулярные занятия физической культурой увеличивают продолжительность жизни населения, а следовательно, увеличивают трудоспособный возраст населения;

- спорт является частью предпринимательской деятельности, то есть обеспечивается занятость многих людей в сфере спортивной индустрии, помимо этого, развитие спортивного предпринимательства способствует пополнению федерального и местного бюджетов за счет поступления налогов;

- физическая активность в целом увеличивает работоспособность человека – улучшаются не только физические показатели, но и интеллектуальные;

- спорт способствует развитию волевых и моральных качеств, выносливости, укреплению иммунной системы организма – снижается общее количество невыходов на работу в связи с болезнью, что благоприятно влияет на рост ВВП;

- регулярная физическая активность способствует снижению затрат на медицинские услуги;

- и т.д.

Состояние здоровья населения страны непосредственно сказывается на экономике:

- во-первых, нарушение общественного здоровья ведет к значительным потерям в хозяйственном секторе;

- во-вторых, неэффективная экономика приводит к появлению таких негативных явлений, как пьянство, преступность, наркомания, а затем активно увеличивается количество психических и сердечно - сосудистых заболеваний, происходит нарастание количества инвалидов, учащаются случаи самоубийств, что опять же оказывает непосредственное влияние на состояние экономики, тем самым еще больше ухудшая положение.

Рассмотрим более подробно, какие потери от пьянства и табакокурения ежегодно несет экономика России.

Потери от пьянства и алкоголизма. По оценкам экспертов, экономические потери РФ, связанные с распространением алкоголизма, составляют 1,7-2 трлн. руб. в год. Данные цифры обусловлены не только увеличением смертности, но и сокращением здоровой жизни населения. В результате сокращается работоспособный возраст, снижается производительность труда. Также появляются расходы на борьбу с

преступностью и беспризорностью, а в дальнейшем, на содержание заключенных.

Помимо этого, ВОЗ предоставило информацию, что только сумма прямых затрат от пьянства составляет от 2 до 5,15 трлн. руб. в год, а это от 2 до 5% ВВП. Для оценки масштаба можно сказать, что доходы федерального бюджета в 2021 году составили 25 трлн. руб.

Потери от табакокурения. На сегодняшний день Россия все также является одной из самых курящих стран мира, где более 35 млн. человек курят сигареты. Примерно 15% всех смертей россиян связаны с употреблением табачных изделий. По оценкам экспертов, из-за курения Россия ежегодно теряет около 2,48 трлн. руб. или 2,4% ВВП. Данный ущерб обосновывается:

- потерей рабочего времени из-за перекуров;
- снижением работоспособности из-за ухудшения физического состояния;
- пожарами, возникающими из-за непотушенных сигарет и т.д.

Ежегодно российская система здравоохранения выделяет на курильщиков около 1,1 трлн. руб. По предварительным подсчетам, если все курильщики одновременно откажутся от своей вредной привычки, это позволит сократить ежегодные расходы государства на 7,9 %.

Следует также учитывать, что статистический учет экономических потерь как от алкоголизма, так и от табакокурения является достаточно неточным, поскольку негативные последствия от употребления алкоголя и табака проявляются не сразу, а только лишь через некоторое время.

Экономическая составляющая физической культуры и спорта выступает альтернативой вредным привычкам. А физическая активность выступает значимым фактором увеличения продолжительности жизни населения, позитивно влияет на увеличение трудоспособного возраста людей. Физическая культура и спорт являются один из основных компонентов подготовки качественных трудовых ресурсов, а следовательно, и фактором обеспечения экономического роста.

Таким образом, подытожим, что физическая культура и спорт оказывают непосредственное влияние на экономическое благополучие государства и его общества. Но также важно понимать, что приоритетными являются социальные результаты, а экономические оцениваются как сопутствующие, являющиеся средством достижения социальных целей.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Замчевская Е.С. Влияние развития научно-технического прогресса на спорт // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XVIII Междунар. науч. конф., Белгород, 2022 г.: в 2 ч. / Белгор. гос. технолог. ун-т. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2022. – Ч.1. – С. 71-74.
2. Левченко Г. Н., Зайцев О. С., Гарцев А. В. Влияние физической культуры и спорта на экономическую сферу жизни государства и общества // Актуальные исследования. 2020. №19 (22). С. 84-88.
3. Независимая: новостная газета [Электронный ресурс] // URL: <https://www.ng.ru/>
4. РБК [Электронный ресурс] // URL: <https://www.rbc.ru/society/19/02/2020/5e4d2b589a79474020af4f58>

УДК 371.72

Астаева А.Ю.

Научный руководитель: Мальков А.П., ст. преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОСТИ

Здоровье является ценнейшим человеческим ресурсом, от которого зависит качество жизни человека, но не многие помнят об этом. Известно, что на каждого человека действуют определенные факторы, определяющие уровень физического и эмоционального здоровья: образ жизни, генетические предрасположенности, уровень экологии, климатические условия, уровень развития медицины, стрессовые ситуации. Стоит выделить, что с теоретической и практической точек зрения, исследование проблем физического и социального развития молодежи является актуальной и значимой областью.

В условиях современности многие подростки не задумываются о важности сохранения своего здоровья. Стресс, курение, употребление алкоголя и прочие факторы истощают подрастающий организм, а также негативно сказываются на общем самочувствии и настроении молодых людей. Именно поэтому необходимо просвещать подростков в области здоровья и здорового образа жизни [1].

Компонентами здорового образа жизни (ЗОЖ) являются:

двигательная активность, умеренное и сбалансированное питание, режим сна и бодрствования, отказ от вредных привычек, закаливание.

Одним из приоритетов социальной государственной молодежной политики на сегодняшний день является физическое и социальное воспитание подрастающего поколения. Государственная программа по пропаганде ЗОЖ включает в себя комплекс мероприятий, направленных на повышение уровня знаний и заинтересованности граждан о здоровом образе жизни, обеспечение доступности спортивных учреждений, развитие национальных систем спорта.

В государственных образовательных учреждениях, в том числе и в высших учебных заведениях, на регулярной основе организуются и проводятся мероприятия, которые способствуют популяризации спорта и здорового образа жизни. Однако в большинстве случаев уровень физической подготовки молодых людей, уровень их осведомленности о принципах здорового образа жизни находится на недостаточном уровне. В связи с этим у большинства школьников и студентов имеются различные хронические заболевания.

Учебная деятельность часто является одной из причин малоподвижного образа жизни молодых людей, студенты вынужденно проводят достаточно огромное количество времени в сидячем положении, что увеличивает нагрузку на опорно-двигательный аппарат [5]. Многим попросту не хватает времени и сил на регулярные физические нагрузки из-за непрерывной умственной деятельности. Однако стоит помнить, что физическая активность благотворно влияет на умственную работоспособность. Во время интеллектуальной деятельности стоит делать небольшие перерывы продолжительностью 10–15 минут, включающие в себя простые физические упражнения и дыхательную гимнастику, они дадут мозгу «переключиться» на другой вид деятельности, снимут напряжение и стимулируют его на более успешную и продуктивную работу.

Занятия физической культурой и спортом в высшем учебном заведении способствуют формированию целостного представления о здоровом образе жизни молодых людей. Когда человек занимается спортом, в организм поступает большой объем кислорода, что благоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему. При регулярных спортивных нагрузках улучшается газообменная функция легких, стабилизируется артериальное давление, уменьшается риск возникновения инсультов и инфарктов, активизируются и ускоряются обменные процессы в организме. Помимо этого, спортивные занятия повышают иммунитет и помогают противостоять различным вирусным заболеваниям [2].

Для сохранения и поддержания здоровья организма также огромную роль играет правильное питание. Оно должно быть умеренным и сбалансированным по соотношению белков, жиров и углеводов (30–50% углеводов (простых, сложных, клетчатки), 25–35% белков, 25–35% жиров.). Стоит помнить, что система правильного питания – это не особая диета, а образ жизни, которого нужно придерживаться на протяжении всей жизни. Трудно не согласиться со знаменитой поговоркой «Мы – это то, что мы едим». Чем более разнообразным является рацион питания человека, тем больше полезных микро и макроэлементов поступит в организм. Также в течение дня следует пить достаточное количество чистой питьевой воды, чтобы избежать обезвоживания организма, сохранить водно-солевой баланс.

Рассмотрим еще одну из составляющих здорового образа жизни. Закаливание представляет собой комплекс мер, направленных на улучшение работы терморегулирующей системы организма, повышение сопротивляемости к внешним температурным факторам, таким как холод, жара.

Немаловажным аспектом здорового образа жизни является правильно выстроенный распорядок сна и бодрствования. Соблюдение режима дня позволит выработать четкий ритм жизни, что несомненно улучшит самочувствие человека [3].

Во сне человек проводит порядка 1/3 своей жизни, именно поэтому важно следить за его качеством. Недостаток сна негативно сказывается на качестве жизни человека: снижается работоспособность, появляется раздражительность, снижается сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, ухудшается общее состояние.

Следует придерживаться нескольким основным правилам гигиены сна: каждый день ложиться и просыпаться в одно и то же время, ужинать легкой пищей за полтора-два часа до сна, не употреблять во второй половине дня напитки, содержащие кофеин, перед сном обязательно проветривать помещение, подобрать для себя оптимальные принадлежности для сна (ортопедический матрас, подушку). Так же в желательном спать в полной темноте, так как только в ней вырабатывается важный гормон – мелатонин, который способствует восстановлению организма. Для обеспечения полной темноты можно пользоваться плотными блэк-аут шторами, которые будут предотвращать попадание в комнату света. Для студентов возрастом 18–25 лет оптимальная продолжительность сна, согласно рекомендациям Всемирной Организации Здравоохранения, 7–9 часов.

Употребление алкогольных напитков и табакокурение, к

сожалению, являются наиболее распространенными вредными привычками среди молодых людей. Они негативно влияют на работу нервной системы организма (центральной и периферической) и органов, вызывают развитие опухолей.

На сегодняшний день обучение подрастающего поколения основам здорового образа жизни является одной из главных целей образовательного процесса.

Преподаватели и инструкторы по физической культуре на занятиях знакомят учащихся с основами правильного образа жизни, помогают организовать регулярные физические нагрузки, рассказывают о вреде и негативном влиянии плохих привычек [4].

Вывод: Соблюдение вышеперечисленных правил и рекомендаций здорового образа жизни способствуют поддержанию здоровья молодых людей.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Крамской, С.И. Значение физической культуры в реализации здоровьесберегающих технологий в вузе / С.И. Крамской, И.А. Амельченко // Социально-гуманитарные знания. – 2015. – №8, С. 179-184.

2. Бондарь, Е.А. Применение средств физической культуры для становления специалиста технического вуза / Е.А. Бондарь, В.В. Косухин // Здоровье, спорт, реабилитация. – 2015. – №2, С. 7-8.

3. Куликова, И.В. Система мероприятий по повышению оздоровительной эффективности занятий физической культурой / И.В. Куликова, Е.Г. Олейник, Н.Б. Кутергин // Здоровье, спорт, реабилитация. – 2015. – №2, С. 43-45.

4. Головкин, Н.Г. Интенсивность нагрузки и работоспособность / Н.Г. Головкин, С.И. Крамской // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. – Белгород, 2015. – С. 411-414.

5. Крамской, С.И. Значение спортивно-массовых мероприятий в технологии формирования здорового образа жизни студентов / С.И. Крамской, И.А. Амельченко, М.В. Иванов // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. – Белгород, 2015. – С. 453-457.

УДК 796.853.23

Ахметшин Э.И.

*Научный руководитель: Шепляков А.С., ст. преп.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

РОЛЬ ЗАЩИТНЫХ И АТАКУЮЩИХ ПРИЁМОВ В ДЗЮДО

Дзюдо является одним из способов самообороны и одновременно боевым искусством, которое было создано еще в конце 19-го века в Японии основателем школы Кодокан Кано Дзигоро, опираясь на другой вид боевого искусства Джиу-джицу. Отличие дзюдо от джиу-джицу в том, что в первом отсутствует ударная техника и это способствует тому, что в реальных условиях ведения боя при угрозе жизни человека будет бесполезно использовать его, так как дзюдо специализируется на использовании бросков, удушения и удержания, а также болевых приемов. Ударная техника практикуется только в других видах дзюдо для полиции и военных, и для самозащиты, а в соревновательном виде дзюдо такая техника под запретом.

В России о дзюдо до 1914 года практически ничего не было известно. Развитие в СССР и будущей России такого вида боевого искусства положил Василий Сергеевич Ощепков, а продолжили его ученики и в последствии создали новый вид борьбы – самбо. Но с конца 1930 до начала 1960 годов из-за репрессий в связи с японо-китайской войной, дзюдо не развивалось. В 1960-ом году 22 августа дзюдо было включено в перечень олимпийских видов спорта. А уже в 1972 году была создана Федерация дзюдо СССР, что дало возможность на открытие секций и кружков дзюдо в СССР [4].

Как для каждого соревновательного вида спорта существуют правила, так и для дзюдо все участники должны соблюдать их. Техника Самбо, Косэн дзюдо, бразильское джиу-джитсу и многих других современных боевых искусств была положена на основе как раз техники дзюдо.

Соревнования проводятся двух типов: командные и личные.

В командных соревнованиях три команды в одной подгруппе. Подгруп 16, в двух из них 4 команды. Победитель определяется по качеству побед.

В личных соревнованиях участник, набравший 5 штрафных очков, выбывает из соревнования, а кто остался в заключительном турнире, разыгрывают призовые места. 4 штрафных очка дают за чистый проигрыш.

Несколько слов о правилах соревнований по борьбе дзюдо. Местом проведения соревнований, как правило производится на квадратном ковре размером 14,55x14,55 м. Костюмом является дзюдоги с плотно завязанным поясом. Схватка может продолжаться в пределах от 3 до 20 мин, а результаты оцениваются по броскам и приемам борьбы лежа.

Оценка имеет важное значение для победы. Судьи смотрят на разные элементы при оценке, такие как: стойка, позиция конечностей во время движения, захват, точность и координация движений, каждый из которых оценивается в 10 очков, за сильные недочеты снимается 2 балла, маленькие недочеты – 1 балл, за снятие пяти баллов элемент аннулируется. Победителем считается тот, кто набрал наибольшее количество очков [5].

В дзюдо присутствуют четыре уровня оценок:

- иппон это самая высокая оценка, означающая абсолютную победу при броске соперника на лопатки и удержания его минимум 25 секунд;

- вадзари получают, когда участник одержал частичную победу или полпобеды, если он уложил соперника на лопатки и удержал его от 20 до 25 секунд;

- юко ставится за бросок противника на бок и удержание партнера на 15–20 секунд;

- кока оценку ставят если участник бросил противника на бедро или плечо и удержал его с 10 до 15 секунд;

Ката — это наиболее рациональный способ выведения из равновесия, выполнение поворотов и подворотов, выбор точек приложения сил и завершение приема.

Стоит привести несколько примеров каты бросков: бросок через спину, «мельница», выведение из равновесия рывком – приёмы каты, которые проводятся в основном руками; бросок через бедро, подхват через бедро; боковая подсечка под две ноги, передняя подсечка, подхват – приёмы каты, которые проводятся в основном ногами. Также существуют и броски с падением атакующего, например бросок через голову, бросок через грудь [3].

Для выполнения подсечки в дзюдо нужно от исполнителя внимательности за движением соперника, так как подловив момент можно осуществить данный прием, выведя соперника из равновесия, и он в миг окажется на татами [1].

Стоит сказать про болевые и удушающие приемы. При этих приемах победы возможно достичь, причинив болевым приемом достаточную боль сопернику, из-за которой он не сможет продолжать

борьбу, при этом не нарушая правил дзюдо. Данная техника осуществляется путем сковывания, или выламывания рук или ног. А для удушения часто используется ворот кимоно, который свертывают перекрестно, оказывая давления не шею.

Кано говорил, что благодаря дзюдо тело и дух приобретает эффективный способ использования, а суть дзюдо заключается в постижении искусства нападать и обороняться через упорные тренировки, закаляя тело и воспитывая волю [2].

По сути, вся борьба сводится к тому, кто из пары наберет больше очков во время битвы. Игрок должен обладать всеми качествами спортсмена чтобы достичь успеха, такими как сила, отважность, уверенность. Также он должен владеть техниками, атакующими приёмами и защитными, так как и то и то влияет на итоговый результат победы. Нужно уклоняться от атак противников, применять отходы, для того чтобы не дать противнику заработать очки, при этом самому пытаться пробить защиту противника и получить красивый бросок, тем самым получив максимальную оценку.

В дзюдо есть контратакующие действия, называемые также защитными, при владении которыми у бойца шанс на победу будет больше, чем у того участника, который такими приемами не владеет. Принцип контратаки в том, что нужно провести ответный бросок, который будет направлен в сторону усилия соперника или другие действия, которые будут выводить нападающего из равновесия. Всё зависит именно от той ситуации, в которой оказались участники борьбы. Например, если атакующий тянет на себя, то необходимо сделать бросок назад, то есть осуществить бросок захватом обоих ног или заднюю подножку.

Следует привести примеры контратак. Если первый участник совершает подхват изнутри, то второй может сделать зацеп голенью снаружи или задний переворот. Если бросок через бедро – то контратакой может быть или передняя подножка, или задняя подсечка с падением, или задний переворот. И, например, если передняя подножка, то необходимо осуществить либо «посадку назад, либо перешагивание через ногу с проведением ответного броска вперед.

Как раз из этого состоит борьба, когда один прием сменяется другим, и у кого техника приема отточена лучше всего, тот и одерживает победу.

В олимпийских играх в Афинах 2004 года, в полуфинале весовой категории до 81 кг, поляк Роберт Кравчик и украинец Роман Владимирович, на то время двухкратный призер олимпийских игр, находились в схватке, которая была обоюдно атакующая, Роман

проигрывал три оценки Кока, но затем совершил контратаку, не дав Роберту сделать проход в ноги, бросил своего оппонента на иппон в последние секунды матча, в результате чего вышел в финал.

В итоге можно сделать вывод, что в борьбе дзюдо важны и атакующие и защитные приемы, а также их взаимное использование оказывает очень большое влияние на исход схватки.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Алексеев Н. А. «Боевые приемы борьбы» / Н. А. Алексеев, Н. Б. Кутергин // Белгород. 2010.
2. Иваи Т. «Дзюдо: учебное пособие» / Т. Иваи, Т. Кавамура, С. Канэко [и др.] // Сокращённый перевод с японского В. И. Силина. 2- изд. Москва. Физкультура и спорт. 1980. С. 117.
3. Путин В. В. «Учимся дзюдо с Владимиром Путиным» / В. В. Путин, В. Б. Шестаков, А. Г. Левицкий. // Москва. ОЛМА-ПРЕСС. 2002. С. 159. ISBN 5-224-03325-X.
4. Полухин А. В. «Совершенствование действий нападения и активной обороны в дзюдо» / А. В. Полухин, В. В. Гожин, О. Б. Малков // Теория и практика физической культуры. 2007. №4. С. 36-39.
5. Схаляхо Ю. М. «Развитие классификаций технических действий в спортивной борьбе и перспективы их дальнейшего использования в методологии борьбы дзюдо» // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: педагогика и психология. 2009. №3. С. 309-316.

УДК 612.821.7

Баев И.В.

Научный руководитель: Шумилов А.Ю., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия.*

ВЗАИМОСВЯЗЬ СНА И СПОРТА

Сон – это физиологическая потребность человека, точно такая же, как голод или жажда. Если лишить человека сна, то в конце концов он погибнет. В древности люди считали сон подобием смерти – ведь когда человек ложился в постель, закрывал глаза, его дыхание становилось реже и снижалась реакция на внешние раздражители. Недаром в древнегреческой мифологии бог сна Гипнос и бог смерти Танатос были братьями-близнецами. Тысячелетиями люди думали, что основная функция сна – отдых. Однако, с изобретением в 1928 году

электроэнцефалографа – прибора, позволяющего зафиксировать электрическую активность головного мозга, и открытием в 1953 году фазы сна с быстрыми движениями глаз, ученые поняли, что сон – это не монотонное состояние, а активный процесс со множеством функций.

Во время сна активизируются обменные процессы во всем организме. Более того, именно в этом состоянии организм способен синтезировать гормоны, мышечные волокна и даже молодые клетки. Во время сна обновляется организм.

Необходимость сна настолько высока, что даже не сравнится с едой. Далеко не секрет, что без еды прожить можно, а вот без полноценного отдыха – нельзя. Ученые до сих пор исследуют процесс сна, но вот, что уже удалось узнать:

- в этот момент происходит нормализация иммунитета;
- восстанавливается гормональный баланс;
- стабилизируется и физическое, и психическое здоровье человека;
- восстанавливается память;
- очищение от шлаков и токсинов.

И хотя продолжительность ночного отдыха может быть разной, цель его остается неизменной - восстановление и оптимизация биологических процессов в организме. [1]

Всех функций сна мы не знаем до сих пор. Но принудительное или сознательное ограничение сна серьезно влияет на психическое и физическое здоровье человека. Недаром в Китае лишение сна считалось одним из самых страшных наказаний. Книга рекордов Гиннеса не фиксирует эксперименты с сознательным лишением сна, считая их смертельно опасными. В настоящее время научно и документально зарегистрированный рекорд максимального пребывания без сна принадлежит Рэнди Гарднеру, который в 1963 году бодрствовал подряд, без использования каких-либо стимуляторов, 260 часов и 17 минут (11 суток). [2]

В первую очередь сон – это отдых для организма. Если сна будет не хватать количественно или качественно, то человек начнет испытывать физическое недомогание, головные боли, раздражительность. Причем большинство людей даже не осознают, что причина их плохого самочувствия – неполноценный сон. Таким людям необходимо в кратчайшие сроки наверстать дефицит сна и восстановить свой организм. Иначе в дальнейшем они начнут совершать ошибки, которые никогда не совершили бы, если бы их сон был качественным.

У любого человека сон делится на две фазы – быструю и медленную. Быстрые и медленные фазы чередуются между собой,

составляя цикл сна. Каждый цикл равен примерно одному или полутора часам.

В медленной фазе обновляются клетки и внутренние структуры организма, выделяются гормоны, например, мелатонин, являющийся антиоксидантом; лептин, снижающий аппетит; соматотропин, который запускает программу комплексного обновления организма и регулирует обмен веществ.

За фазой медленного сна наступает фаза быстрого сна (по длительности это 10-20 мин). Учащается сердцебиение, повышается температура и давление, человек может видеть сны.

Долгое время считалось, что лишение человека поверхностного сна сильнее сказывается на здоровье, нежели наоборот. Однако, это не так. Человеку необходимы обе фазы для нормальной жизнедеятельности. Нарушение их баланса приводит к развитию сахарного диабета, гипертонической болезни, ожирения, а также усиливается тяжесть хронических возрастных заболеваний. Недаром, когда человек болеет, ему постоянно хочется спать – так организм «обновляет» себя.

Самое распространенное нарушение сна – это бессонница или инсомния. У человека могут возникнуть проблемы с засыпанием, может быть прерывистый, поверхностный сон. Причин у бессонницы может быть множество. Парасомния – мозг во время сна выделяет специальный гормон, который парализует нашу мышечную систему, чтобы мы не повторяли движения, которые делаем в сновидении. Если эта блокировка не срабатывает полностью – возникает парасомния. Это расстройство поведения во время сна. Человек может вставать, ходить, разговаривать, бывает, что проявляет агрессию. Наутро, тем не менее, страдающий парасомнией, человек ничего не помнит. Часто это случается у детей и подростков, поскольку их нервная система еще не сформирована полностью. [3]

Тем не менее, с развитием технологий люди на нашей планете спят все меньше и меньше. По данным американского Национального фонда сна в 1910 году средняя продолжительность сна составляла 9 часов в сутки, в 1975 году – 7,5 часов, а в 2005 году – 6,8 часа в сутки. И тенденция к сокращению среднего времени сна продолжается. Почему так случилось? Сейчас все более востребованными становятся профессии, связанные не с физическим, а с интеллектуальным трудом. В результате все больше людей работают без физической усталости. Это находит свое отражение в состоянии здоровья (способствует развитию заболеваний сердца, сосудов, опорно-двигательного аппарата) и приводит к нарушениям сна. Многие люди, ведущие

малоактивный образ жизни, жалуются на сложности с засыпанием, чуткий сон по ночам и сонливость в светлое время суток. Подобные жалобы предъявляют около 40% жителей США – одной из наименее спортивных наций в мире.

Занятия спортом – один из лучших способов повысить качество ночного отдыха и важнейшая составляющая гигиены сна. Они оказывают многогранное благоприятное воздействие на качество ночного отдыха. Так что спорт и сон — это явления, неразрывно связанные между собой. Можно ли заниматься спортом перед сном, как это делать, и каковы будут эффекты физических нагрузок? Сначала о действии спорта на сон.

1. Высокая активность удлиняет медленную фазу сна, на протяжении которой восстанавливаются физические ресурсы организма. При регулярных спортивных тренировках сон становится более полноценным и освежающим.

2. Спорт – лучший способ снятия стресса; он помогает достичь спокойного эмоционального состояния и позволяет быстрее засыпать.

3. Есть такое выражение: «Чем больше спишь, тем больше хочется». Эту фразу можно считать актуальной не только для больных африканским трипаносомозом («сонной болезнью», не встречающейся в наших краях), но и для людей, давно забывших дорогу в спортзал. Когда человек регулярно и умеренно занимается спортом, его потребность в долгом сне уменьшается, и у него исчезает желание прикорнуть на часок-другой после обеда.

4. Занятия способствуют снижению веса, а это помогает в избавлении от храпа и синдрома обструктивного апноэ сна. [4]

И, наконец, о долговременных перспективах. Активный образ жизни – это залог здоровья на долгие годы и профилактика множества болезней, которые в среднем и пожилом возрасте часто становятся причиной бессонницы. Американские исследователи показали, что у людей старше 50 лет час занятий спортом продлевает активную жизнь на сутки. Если уделять должное внимание спорту, то отличный сон будет всегда, независимо от возраста.

Итак, спорт улучшает качество сна, притом для этого можно заниматься спортом перед сном или в другое удобное время. Но эта связь не односторонняя: здоровый сон тоже благотворно влияет на спортивные достижения. Каким же образом?

1. У выспавшегося человека показатели выносливости и силы выше, чем у страдающего недосыпом.

2. Выделение соматотропина во время сна увеличивает мышечную массу и повышает выносливость.

3. На протяжении фазы быстрого сна мозг запоминает накопленную за день информацию и «закрепляет» все навыки, которыми мы овладели. Это значит, что полноценный сон необходим людям, которые недавно встали на лыжи, начали играть в теннис, выучили новые упражнения или учатся плавать незнакомым стилем.

4. Адекватное количество и качество сна – это профилактика травматизма в спорте. Недавно американские ученые выяснили, что подростки, каждую ночь спящие по 8 часов, имеют на 68% меньший риск спортивных травм, нежели те, кто спали меньше.

Однако, не любой спорт улучшает сон. Чтобы хорошо спать, надо тренироваться с соблюдением определенных правил:

- Нельзя заниматься до упаду. Большие нагрузки спровоцируют усталость и сонливость на протяжении дня, а ночью будет мало отведенных для отдыха часов.

- Необходимо выбирать аэробные нагрузки средней тяжести, например, бег, плавание, велосипед, активные игровые виды спорта.

- Спорт перед сном заниматься не позднее чем за 3-4 часа до сна. В противном случае, заснуть будет сложнее.

Здоровый сон – фундамент здоровья человека, который влияет на множество факторов. А эти факторы, в свою очередь, влияют на сон. Из всего вышесказанного следует, что пренебрегать сном не стоит. А в случае, если все-таки произошли нарушения сна в силу сидячего образа жизни, то самое время начать заняться активным спортом. Конечно, мы живем в XXI веке, где все движется с бешеной скоростью, невозможно всё успеть. Однако не стоит отодвигать здоровье на второй план. [5]

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Крамской С. И. Физическое воспитание и спорт: инновационные направления и конструктивный подход/С.И. Крамской, И.А. Амельченко//Культура физическая издоровье. 2019 – №2(70) – С. 163-165

2. Народова Е.А., Петрова М.М., Алексеева О.В., Ерахтина Е.Е., Шнайдер Н.А. Сравнительная характеристика ночного сна школьников-спортсменов и школьников, не занимающихся спортом, в каникулярный период // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. №9 (187). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sravnitelnaaya-harakteristika-nochnogo-sna-shkolnikov-sportsmenov-i-shkolnikov-ne-zanimayuschih-sya-sportom-v-kanikulyarnyy-period>

3. Петров А.Б., Вётош А.Н., Лаврухина Г.М., Котова А.С., Ионкина Е.Г. Влияние физической нагрузки на акустические сомнологические

параметры организма // ТиПФК. 2021. №7. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-nagruzki-na-akusticheskie-somnologicheskie-parametry-organizma>

4. Рахметова Г.Н., Переверзева Н.В., Гасанов Е.К., Фадеева О.Ю., Бекболатов Т.С., Унтаев Ж.К., Ахметкарим М., Бекбаев Д.Б. Нейрофизиологические особенности сна у спортсменов // Вестник КазНМУ. 2020. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/neyrofiziologicheskie-osobennosti-sna-u-sportsmenov>

5. Центерадзе С.Л., Полуэктов М.Г. Влияние нарушений сна на здоровье и возможности их коррекции // МС. 2018. №18. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-narusheniy-sna-na-zdorovie-i-vozmozhnosti-ih-korreksii>

УДК 7.79.796.011

Баранов И.В.

*Научный руководитель: Замчевская Е.С., канд. пед. наук, доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА

Закаливание – это повышение устойчивости организма к воздействию естественных природных факторов в границах физиологического стресса. Оно не просто укрепляет организм, а улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ и повышает устойчивость организма человека к различным сезонным заболеваниям, таким, например, как грипп или орв. Так же закаливание нормализует эмоциональное состояние человека. Закаленный человек становится более сдержанным, уравновешенным. Закаленный человек легче переносит жару, холод, резкие перемены внешней температуры, способные ослабить защитные силы организма. [1]

Закаливание является обязательным элементом физического воспитания особенно важным для молодежи, так как имеет большое значение в укреплении здоровья организма.

Закаливание не лечит, оно лишь предупреждает болезнь и поэтому имеет важнейшую профилактическую роль. Закаливание приемлемо для любого человека, им могут заниматься люди разных возрастов вне зависимости от их физического развития.

Закаливание организма будет эффективно только в том случае, если человек занимается им каждый день, без длительных перерывов и

вне зависимости от погодных условий. Положительный результат будет только в том случае, если длительность и сила действия закаливающих тело процедур будет постепенно наращиваться.

Перед закаливанием необходима предварительная подготовка организма более щадящими процедурами. Можно начать с ножных ванн, обтирания, при этом постепенно понижать температуру.

Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы (воздух, солнце, вода). Воздействия погоды на человеческий организм начинается с момента рождения.

Воздух – наиболее универсальное средство закаливания. Поскольку воздух действует на организм практически постоянно, он стимулирует обмен веществ, повышает иммунитет, улучшает аппетит и сон, в особенности, когда это чистый воздух.

Закаливание водой – так же является важнейшей составляющей закаливания организма. В профилактике заболеваний вода оказывает оду из самых важнейших ролей. Чаще всего именно при помощи холодной воды производят закалку организма. Холодная вода оказывает гораздо большее воздействие на организм, нежели ветер.

При закаливании следует придерживаться следующих принципов:

- Принцип систематичности:

Закаливание организма должно проводиться систематически, каждый день, в течение всего года независимо от внешних факторов и погодных условий. Лучше всего если закаливание будет закреплено в режиме дня. В таком случае у организма выработается реакция на постоянный раздражитель, в результате ежедневного охлаждения организма. При таком систематическом подходе повышается сопротивляемость организма к холодным температурам, однако, если закаливание будет носить не систематический характер, то устойчивость организма будет падать.

- Принцип постепенности:

Закаливание будет приносить результаты только в том случае, если сила и длительность закаливающих процедур со временем будет расти. При неоднократном применении одинаковой закаливающей процедуры организм привыкает к ней и дальнейшее ее использование уже не несет в себе никакой пользы, стоит наращивать «давление» на организм, поскольку к предыдущему уровню он уже приспособился.

Методы и виды закаливания

Воздушный метод – подразумевает использование перепада температур тела и окружающего его воздуха. Поскольку ветер окружает нас практически постоянно, это стоит использовать. Например, длительные прогулки имеют немаловажное значение у общем

укреплении организма. Так же можно применять воздушные ванны, которые помогут подготовить организм к последующим закалывающим процедурам, таким как, например, обливание водой.

Закаливание водой – характеризуется в обмывании тела холодной водой. Поскольку теплоемкость воды по сравнению с воздухом несопоставимо больше, то при обливании организм будет чувствовать некомфортно и будет включаться механизм регуляции тепла организма. Закаливание организма водой характеризуется несколькими этапами: [2]

- 1) Обтирание прохладной водой;
- 2) Обливание прохладной водой;
- 3) Холодный душ;
- 4) Ножные ванночки.

В нашем университете был проведен опрос среди студентов, занимаются ли они закаливанием: 83% ответило, что они никогда не занимались закаливанием и лишь 17% говорили о том, что они занимались закаливанием, но связано это было по большей части с тем, что они жили в холодных регионах России.

Таким образом, можно сделать вывод, что закаливание организма имеет больше значение в предупреждении болезней. При этом закаливание не требует больших усилий от человека, хотя дает большой эффект.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Пахомова, С.В. Методика закаливания организма: методические рекомендации / С.В. Пахомова; Оренбургский гос. Ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2010 – 35 с;

2. С.И. Крамской, Е.А. Бондарь, И.А. Амельченко, И.В. Куликова. Физическая культура студентов в специальном отделении технического вуза: учебное пособие / С.И. Крамской, Е.А. Бондарь, И.А. Амельченко, И.В. Куликова. – Белгород Изд-во БГТУ, 2013 – 175с.

3. Головкин, Н.Г. Учебно-методическое руководство по дисциплине «Физическая культура» для студентов Вузов России / Н.Г. Головкин. – Белгород: Изд-во БелГСХА им. В.Я. Горина, 2013 – Т.4.- изд. перераб., доп., исправл. – 490 с.

4. В.А. Никишин, В.П. Зайцев, Н.Н. Бумарскова, С.В. Манучарян, С.И. Крамской, И.К. Сосин, Е.В. Мулик, А.С. Волко, Т.В. Бандаренко. Физическая рекреация в высших учебных заведениях: учебно-методическое пособие / В.А. Никишин, В.П. Зайцев, Н.Н. Бумарскова, С.В. Манучарян, С.И. Крамской, И.К. Сосин, Е.В. Мулик, А.С. Волко,

Т.В. Бандаренко / под ред. В.А. Никишина, В.П. Зайцева; М-во образования и науки Рос. Федерации, Моск. гор. строит. ун-т. – Москва: МГСУ, 2015.

5. Головкин Н.Г. Управление спортивной тренировкой / Н.Г. Головкин, С.И. Крамской. – Учебно-методическое пособие. (Для студентов очной и заочной форм обучения) – Под редакцией доцента Н.Г. Головкин – Белгород: Изд-во Бел ГАУ им. В.Я. Горина, 2015.- 53 с.

УДК 796.01

Бассараб Д.И.

Научный руководитель: Кравцов В.В., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ВЛИЯНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Ребенок с нарушением зрения — термин, касающийся как незрячих, так и слабовидящих. Незрячих делят на тотально слепых и детей с остаточным зрением. Слабовидящие дети по состоянию зрительных функций разнообразны. Это обусловлено, прежде всего, клиническими формами и степенью их глазной патологии. Слабовидящими считают людей, имеющих остроту зрения от 0,2 до 0,6. К данной категории относятся дети со следующими заболеваниями: близорукость, дальнозоркость, косоглазие, астигматизм, альбинизм, амблиопия, нистагм, микрофтальм, дети с монокулярным зрением, а также с нарушениями центрального и периферического зрения и др.

Органические расстройства зрительного анализатора, нарушая социальные отношения, изменяя статус ребенка со зрительной недостаточностью, провоцируют возникновение у него ряда специфических установок, опосредованно влияющих на психическое развитие ребенка со зрительной депривацией. Неудачи и трудности, с которыми ребенок сталкивается в обучении, в игре, в овладении двигательными навыками, пространственной ориентировке, вызывают сложные переживания и негативные реакции, проявляющиеся в неуверенности, пассивности, самоизоляции, неадекватном поведении и даже агрессивности. Многим детям с нарушением зрения присуще астеническое состояние, характеризующееся значительным снижением желания играть, нервным напряжением, повышенной утомляемостью.

Из-за недостатка зрения нарушено произвольное внимание (узкий запас знаний и представлений). Снижение произвольного внимания обусловлено нарушением эмоционально-волевой сферы и ведет к расторможенности — низкому объему внимания, хаотичности, т. е. не целенаправленности, переходу от одного вида деятельности к другому, или, наоборот, к заторможенности детей, инертности, низкому уровню переключаемости внимания.

При нарушении зрения у детей существенно снижается двигательная активность, что отрицательно сказывается на формировании двигательного анализатора, наиболее уязвимого в своем развитии вследствие зрительного дефекта. Нарушения зрения отрицательно сказываются на развитии быстроты движения. Развитие этой функции происходит неравномерно на разных возрастных этапах.

Выраженное отставание отмечается в прыжках с места, координации точности движений, причем на всех этапах развития, что связано с пространственно-ориентировочной недостаточностью. Развитие двигательных качеств у этих детей находится в прямой зависимости от степени неполноценности зрения. Отклонения в физическом развитии требуют проведения направленной координационно-воспитательной работы по их предупреждению и исправлению. Это возможно в условиях специального обучения и воспитания за счет мобилизации зрительной системы, активизации функций двигательного анализатора в процессе занятий физкультурой, спортом, туризмом и т.п. Чем в более раннем возрасте снижается или утрачивается зрение, тем более выраженные отклонения в развитии встречаются у таких детей.

Рассматривая специфические особенности памяти слабовидящих, А.Г. Литвак отмечает, что дефекты зрительного анализатора, нарушая соотношение основных процессов возбуждения и торможения, отрицательно влияют на скорость запоминания. Быстрое забывание усвоенного материала объясняется не только недостаточным количеством или отсутствием повторений, но и недостаточной значимостью объектов и обозначающих их понятий, о которых дети с нарушением зрения могут получить только вербальное знание.

Дети с нарушением зрения не имеют возможности воспринимать окружающую ситуацию в целом, им приходится анализировать ее на основании отдельных признаков, доступных их восприятию. У детей с нарушением зрения сужены понятия об окружающем мире (особенно у детей младших классов), суждения и умозаключения могут быть не вполне обоснованы, так как реальные субъективные понятия недостаточны или искажены.

Нарушение зрения затрудняет пространственную ориентировку, задерживает формирование двигательных навыков, ведет к снижению двигательной и познавательной активности. У некоторых детей отмечается значительное отставание в физическом развитии.

Наиболее выраженные отклонения у детей с нарушением зрения в старшем школьном возрасте: длина тела у них меньше на 5-5,5 см по сравнению с нормально выглядящими сверстниками, масса тела на 6-7% ниже, окружность грудной клетки в среднем на 4 см меньше, чем у нормально выглядящих. Мышечная сила значительно ослаблена, движения угловаты, медленны и нерешительны, наблюдается нарушение статического и динамического равновесия.

Нередко дети с нарушениями зрения поступают в школу с уже стойкими нарушениями осанки, с круглой спиной, усилением грудного кифоза и уплощением поясничного лордоза, сколиозом, плоскостопием и т.д. При нарушении осанки и деформации позвоночника грудная клетка видоизменяется, снижается жизненная емкость легких, что в свою очередь приводит к заболеваниям органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

К сопутствующим заболеваниям, встречающимся у детей с нарушением зрения, относятся: общее недоразвитие речи (ОНР) разных уровней, сопровождающееся различными типами дизартрии, недоразвитие письменной речи смешанного характера (разные виды дисграфии), соматические заболевания, задержка психического развития, детский церебральный паралич, минимальная мозговая дисфункция (ММД) ММД — часто встречающееся заболевание.

Оно характеризуется не грубым поражением центральной нервной системы, сопровождается мышечной дистонией — неуклюжестью, неловкостью, скованностью в движениях, трудностями в освоении письма, точности моторики.

Под влиянием направленного физического воспитания и применения системы коррекционных занятий происходит перестройка в двигательном анализаторе, улучшается мышечная работоспособность, нормализуется деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем и что не менее важно, улучшается функциональное состояние зрения у детей.

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным, сенситивным для освоения различных видов деятельности, формирования у школьников привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями, привития навыка здорового образа жизни, обеспечивающего реализацию личностных, жизненных потенциалов детей с нарушением зрения.

Таким образом, дети с депривацией зрения нуждаются в профилактической и коррекционной работе, направленной на нормализацию двигательных функций. Эта работа должна предусматривать комплексный характер, т. е. оказывать положительное влияние на все ослабленные функции ребенка, обеспечивая наилучшие условия его жизнедеятельности и развития.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Балаболкин, М. И. Лечебная физическая культура: справочник / М. И. Балаболкин, Д. М. Аронов, А. А. Аронов; под ред. В. А. Епифанова, И. Б. Героева. — М.: Медицина, 2004. — 587 с.
2. Крамской С.И., Посохова В.М., Забнин В.В. Пути улучшения процесса физического воспитания студенческой молодежи / Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2007. — 107-112 с.
3. Крамской, С. И. Управление творческой деятельностью кафедры физического воспитания и спорта технического вуза: монография / С. И. Крамской, В. П. Зайцев. — Москва: Изд-во АСВ; Белгород: Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2004. — 243 с.
4. Крамской С.И., Е.А. Бондарь, И.А. Амелыченко, И.В. Куликова Физическая культура студентов в специальном отделении технического вуза: учебное пособие – Белгород: Изд-во БГТУ, 2013. — 175 с.
5. Армитэдж Т.Р. О воспитании слепых и их занятиях / Т.Р. Армитэдж - СПб.: Питер, 2005 — 69 с.

УДК 796.894

Беличенко С.С., Ковалева А.Р.

Научный руководитель: Мальков А.П., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА В СИЛОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

Задачей этой статьи является, исследование спортивной медицины в силовых видах спорта, так как спортивная медицина изучает динамику состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей человека в тесной связи с занятиями физической культурой и спортом, а так же нарушения в деятельности организма при нерациональной двигательной активности.

При рассмотрении основных задач спортивной медицины, можно

выделить: обеспечение допуска к занятиям физической культурой и спортом в соответствии с существующими медицинскими показаниями и противопоказаниями [2]. А также участие в решении вопросов спортивной ориентации и отбора. Осуществление планомерного систематического контроля над функциональным состоянием организма занимающихся в процессе тренировок и соревнований [3]. Анализ заболеваний, травм и специфических повреждений, возникающих при нерациональных занятиях физической культурой и спортом [4]. Разработка, методов их ранней реабилитации и профилактики; обоснование рациональных режимов занятий и тренировок для разных контингентов занимающихся, средств повышения и восстановления спортивной работоспособности; разработка апробации и внедрение в практику медико-биологических средств и методов оптимизации поствазгрузочного восстановления и повышения спортивной работоспособности; определение наиболее рациональных санитарно-гигиенических условий физического воспитания и осуществление системы мероприятий направленных на устранение факторов оказывающих неблагоприятное воздействие на человека в процессе занятием спортом.

На примере гиревого спорта – относительно молодой развивающейся дисциплины, которая является поистине русским национальным видом, можно рассмотреть влияние спортивной медицины и ее роль.

Биомеханические особенности гиревого спорта определяют структуру травматизма и заболеваемости, выдвигают определённые требования к медицинскому обеспечению соревнований.

Основную нагрузку в гиревом спорте несёт костно-мышечный аппарат, как и в других силовых видах, связанных с поднятием отягощений - тяжёлой атлетике и пауэрлифтинге. Так в гиревом спорте практически весь опорно-двигательный аппарат испытывает значительные внешние механические нагрузки. Серьёзно задействована и сердечно-сосудистая система, к которой предъявляются повышенные требования, связанные со спецификой вида. Без адекватной фармакологической подготовки трудно достичь приемлемых результатов. Но и здесь надо проявлять определённую осторожность, чтобы, во-первых, не навредить здоровью, а во-вторых, в свете известных допинговых скандалов и не нужной политизации спорта. Поэтому необходимо использовать надежные, апробированные, лицензированные препараты, разрешенные WADA, и строго соответствующие международным стандартам [5].

Медицинское обеспечение мероприятий по гиревому спорту

предъявляется определёнными требованиями к оснащённости аптечки спортивного врача. Стандартная медицинская аптечка спортивного врача соревнований с необходимым набором медикаментов и перевязочных средств, несомненно, отличается от укладки врача скорой неотложной помощи по причине целевой их специфики. Важными особенностями спортивной аптечки, в данном случае, должны являться: охлаждающий спрей, ледовые пакеты (по возможности), значительный запас нашатыря; бактерицидные и ленточные пластыри; бинты, разнообразные мази и гели (согревающие и обезболивающие). Обязательно, также, наличие транспортной шины - средства иммобилизации при переломах. Столик спортивного врача должен находиться неподалёку от зоны размещения участников для удобства оказания помощи и оперативности. Учитывая специфику гиревого спорта, а именно активную работу ладоней рук с спортивными снарядами, следует отметить, что основная проблема практики спортивного врача на соревнованиях по гиревому спорту - это микроповреждения кожи: срыв мозолей, трещины и ссадины, которые требуют соответствующей антисептической обработки. Так сорванную на ладони мозоль аккуратно срезают маникюрными ножницами, обрабатывают перекисью, заклеивают бактерицидным пластырем, а сверху закрепляют ленточный пластырь.

Такая комбинация позволяет обеспечить адекватную защиту ладони при последующем упражнении в гиревом двоеборье. Таким образом, гигиеническая и антисептическая обработка ладоней - это важнейшая составляющая часть работы спортивного врача, курирующего или опекающего гиревиков на различных соревнованиях.

Другая проблема - частое использование нашатыря, с целью местной стимуляции нервной системы, особенно в предстартовом состоянии. Этот вопрос всегда актуален и в тяжёлой атлетике, и в пауэрлифтинге. Механизм действия нашатыря - это местная стимуляция периферической нервной системы, обонятельных центров, что на кратковременный срок повышает работоспособность организма, что особенно ценно в силовых видах спорта, связанных с «взрывной энергией», в частности, у штангистов.

Еще одной проблемой в данном виде может являться постнагрузочная патология позвоночника - остеохондроз, межпозвоночные грыжи, а также, остео-артрозы крупных суставов. МРТ-обследования часто становятся необходимостью для спортсменов [1].

Надо иметь в виду, что большинство межпозвоночных грыж (особенно незначительных размеров) имеют тенденцию к обызвествлению (кальцефикации), что означает спонтанное

извлечение и достаточную клиническую компенсацию. Другое дело, когда проблема в грыжевых выпучиваниях средних и крупных размеров. И здесь часто необходимо посещение невролога, консультация нейрохирурга, мануальная терапия, остеопатия, физиотерапия. Важна, также, и симптоматическая терапия для купирования болевых синдромов. Не стоит пренебрегать и кинезотерапией.

Таким образом, можно утверждать, что организм спортсмена, это его сложный инструмент для достижения целей в спорте и жизни. И достичь этого можно лишь при совокупном воздействии на мышцы и скелет, включая в адаптивный тренировочный процесс адекватную фармакологическую подготовку.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бурмистров Д.А., Степанов В.С. Берегите свой скелет! Кое-что о силовой тренировке. -М.: Терра-Спорт, 2003.-32 с.

2. Головкин Н.Г. Физическая подготовка спортсмена / Н.Г. Головкин, Багиров Ш.Ш., Куликов И.А., Куликова И.В., Мусиков Г.В., Клокова Е.А. // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XI Междунар. науч. конф., Белгород, 23-24 апреля 2015 г.: в 2 ч / Белгор. гос. технол. ун-т.- Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. –Ч.1.- С. 85-91.

3. Крамской, С. И. Оздоровительный метод тренировки / С.И. Крамской, Н.Г. Головкин // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова.- Белгород, 2015. –С. 458-461.

4. Медико-биологическое обеспечение физической культуры и спорта в процессе физической рекреации: монография / В.П. Зайцев, С.И. Крамской, И.А. Амельченко, С.В. Манучарян, М.В. Кудряшов и др.; под ред. В.П. Зайцева, С.И. Крамского.-Белгород: Изд-во БГТУ 2014,- 175 с. (9.2 п.л.).

5. Пеньковский Е.А. Самые сильные в мире. Магия счастливого помоста. Изд-во ЗАО «Книга и бизнес» 125047, г. Москва, ул. 1-я Тверская-Ямская, 22.

Беличенко С.С., Ковалева А.Р.

Научный руководитель: Мальков А.П., ст. преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ПОЗВОНОЧНИКА

Проблема лечения остеохондроза позвоночника крайне актуальна в современном обществе. Согласно данным статистики, 80% взрослых людей болеет остеохондрозом, около 10% становятся инвалидами. После первого приступа боли позвоночника проблема никуда не исчезает, а боли увеличиваются со временем. Женщины более подвержены данному заболеванию, но у мужчин возникают более тяжелые осложнения и последствия, медицина объясняет это тем, что мужская часть населения более склонна к вредным привычкам, таким как, алкоголь, курение, а также сказывается тяжелая физическая работа.

Главной задачей статьи является, анализирование методов лечения, с помощью лечебной физической культуры при остеохондрозе, как системы корригирующих упражнений и движений, предусматривающих повышение физического развития и функциональной подготовленности.

Остеохондроз – заболевание опорно-двигательной системы, характеризующееся дегенерацией межпозвонкового диска со значительным снижением его высоты, склерозированием дисковых поверхностей позвонков и реактивным разрастанием краевых остеофитов.

Важно вовремя заметить проблему, связанную с позвоночником, в противном случае заболевание может привести к появлению грыж, протрузий и появлению других серьезных заболеваний, таких как радикулит, люмбаго.

Все причины, вызывающие изменения в межпозвонковом диске до конца не исследованы. Люди начинают испытывать симптомы остеохондроза чаще всего во взрослом возрасте, в основном после 35 лет. Статистика показывает, что чаще всего причина появления и развития остеохондроза позвоночника, связана с различными травмами спины и динамическими перегрузками межпозвонковых дисков.

В лечении остеохондроза и его осложнений применяют щадящие методы устранения болевого синдрома. При неэффективности такого вида лечения проводится хирургическое лечение, объем которого

зависит от клинических проявлений заболеваний.

Комплексное консервативное лечение включает в себя лечебную физкультуру, физиотерапию, массаж, мануальную терапию, вытяжение (тракцию) позвоночника, рефлексотерапию [2].

Весомое значение в лечении остеохондроза позвоночника и его последствий, имеет занятие специальной лечебной гимнастикой [3]. Благодаря гимнастике улучшается кровообращение и увеличивается обмен веществ. Основная задача лечебной физической культуры – создание и укрепление мышечного корсета, и улучшение кровообращения всех структур позвоночника. Лечебная гимнастика, являющаяся комплексом физических упражнений, способствует уменьшению застоев в области позвоночника и двигательных частей. Благодаря физическим упражнениям увеличивается просвет между позвонками, тем самым уменьшается сдавливание нервного корешка, улучшается его питание, уходит отечность, обменные процессы приходят в норму.

ЛФК является одним из важнейших компонентов в лечении остеохондроза. Одним из самых популярных лечебных упражнений является утренняя гимнастика. Она состоит из физических упражнений средней степени нагрузки, проводится систематически каждый день. При выполнении утренней гимнастики в основном задействованы скелетные мышцы и мускулатура [4].

Гимнастику при остеохондрозе следует применять с целью профилактики, а также для лечения заболевания на любой стадии патологического процесса, в том числе и сразу после обострения. В зависимости от целей или задач, которые ставит перед собой пациент, индивидуально подбирается оптимальный комплекс упражнений [5].

Для избежания травм и осложнений, нужно соблюдать следующие правила: прежде чем приступить к упражнениям, нужно провести разминку, разогреть мышцы; медленно выполняя все упражнения; исключить все тяжелые физические нагрузки. Динамические упражнения должны быть рекомендованы лечащим врачом.

Лечебная гимнастика предполагает 3 части: подготовительная; основная; заключительная.

Подготовительная часть – подготовка организма к основной части. Основная часть разделена на две части. В первой части упражнения повторяются, осваиваются новые, а во второй части все физические упражнения комбинируются в различных сочетаниях с упражнениями средней нагрузки с увеличением сложности и интенсивности нагрузки. Заключительная часть может создать условия, позволяющие перейти к повседневной нагрузке, с помощью дыхательных и релаксационных

упражнений, которые приводят организм в спокойное состояние [1].

В комплексе вместе с лечебной физкультурой для быстрого выздоровления также применяют дозированную ходьбу и гидрокинезотерапию.

Дозированная ходьба - физическая нагрузка в виде ходьбы, регламентированная по продолжительности, расстоянию, темпу и типу местности. Рекомендуется заниматься такой ходьбой в подходящей и экологически чистой местности. Ведь ходьба универсальное физическое упражнение, которое проводится на этапе реабилитации, с целью улучшения функциональных возможностей организма и его оздоровления. Такое упражнение помогает улучшить дыхание и кровообращение, а также работу нервной системы. Доступность ходьбы в лечебных целях помогает пользоваться всем людям, несмотря на разный возраст или степень подготовки.

Гидрокинезотерапия - один из видов физических упражнений, выполняемых путем погружения в воду на разную глубину, который помогает устранить проблемы, связанные с остеохондрозом позвоночника. Движение в воде оказывает тренировочный и закаливающий эффект за счет воздействия на организм механических, температурных и гидростатических факторов. В воде пациент больше не ощущает нагрузки на сегменты позвоночника, работа намеренно нагруженных мышц не меняется, пациент быстро передвигается в воде, не опасаясь рецидива боли, восстанавливает способности позвоночника, повышает гибкость, повышает работоспособность.

Вывод: Лечебная физкультура в комплексе с дозированной ходьбой, гидрокинезотерапией является основной частью в лечении остеохондроза позвоночника. Дозированное использование немедикаментозных методов профилактики, терапии и реабилитации больных с остеохондрозом позволяет избежать полипрагмазии, осложнений лекарственной терапии. Также лечебная физкультура оказывают естественно-биологическое воздействие на организм в целом и, в конечном счете, повышает качество жизни пациента.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Медико-биологическое обеспечение физической культуры и спорта в процессе физической рекреации: монография / В.П. Зайцев, С.И. Крамской, И.А. Амельченко, С.В. Манучарян, М.В. Кудряшов и др.; под ред. В.П. Зайцева, С.И. Крамского. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2014. - 175 с.

2. Ковалева, М.В. Об организации работы со студентами специальных медицинских групп / М.В. Ковалева // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. – Белгород, 2014. – Вып. XIII. – С. 436 – 441.

3. Крамской, С.И. Оздоровительно-развивающая направленность физической культуры при подготовке специалистов технического вуза / С.И. Крамской, Е.А. Бондарь, Н.А. Тулинова // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. – Белгород, 2014. – Вып. XIII. – С. 456 – 458.

4. Попов С.Н. Физическая реабилитация при остеохондрозе позвоночника./С.Н. Попов//Физическая реабилитация: учебник для академий и институтов физической культуры. -Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 1999.-С.428-440.

5. Челноков В.А. Остеохондроз позвоночника: перспективы применения физических упражнений./В.А. Челноков //Теория и практика физической культуры-2005.- №1.-С.11-16.

УДК 796.4

Белянцева О.А.

Научный руководитель: Манин О.Ю., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На сегодняшний день в качестве одного из видов физической культуры большую популярность набирает фитнес. Фитнес решает задачи оздоровления с позиции здорового образа жизни. Наиболее популярной формой фитнеса стали групповые занятия аэробикой.

Аэробика – ритмичные физические упражнения под музыку, необходимые для укрепления здоровья и предназначенные для массового пользования. Также аэробика улучшает внутреннее эмоциональное состояние. Аэробные упражнения относятся к таким видам физической нагрузки, когда необходимо наличие кислорода в течение продолжительного времени. Они предъявляют организму требования, заставляющие его увеличивать потребление кислорода. В результате происходят благоприятные изменения в лёгких, сердце и сосудистой системе. Можно сказать, что регулярные занятия аэробикой

повышают способность организма пропускать воздух через лёгкие и увеличивают общий кровоток.

Рассмотрим основные аспекты влияния аэробики на организм:

1. Снижается риск сосудисто-сердечных заболеваний. У тренированного человека сердце работает ритмично, сердечная мышца укрепляется за счет развития сосудов.

2. Улучшается деятельность работы органов брюшной полости. Упражнения направлены на активизацию дыхания, что приводит к улучшению вентиляции легких, ускорению кровотока, улучшению венозного кровообращения.

3. Повышается координация движений. Координация подразумевает под собой согласование деятельности различных органов и систем организма, обусловленное сочетанием процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе.

4. Улучшается дыхательная система. В состоянии покоя частота дыхания снижается, при мышечной активности возрастает, что ведет к насыщению легких кислородом.

5. Укрепляется костная система. Систематические занятия способствуют укреплению костных тканей и плотности костей за счет развития мышц.

6. Аэробные упражнения позволяют избавиться от лишнего веса без вреда для организма. Но необходимо также учитывать правильное питание. Физические нагрузки без этого аспекта будут менее эффективны.

7. Аэробика способствует повышению работоспособности и эмоционального равновесия. Учеными доказано, что у занимающихся физическими упражнениями возрастает способность к длительной концентрации внимания, ускоряется время решения каких-либо задач, улучшается сон, появляется ощущение внутреннего благополучия и уменьшается напряжение. Также тренированный человек способен быстрее переключать внимание на другой объект, чем нетренированный.

Аэробика на занятиях по физической культуре имеет ряд преимуществ. Аэробика популярна среди девушек, так они могут скорректировать красивую подтянутую фигуру и принести пользу всему организму. К тому же занятия чаще всего проводят под ритмичную музыку, что улучшает эмоциональное состояние. Простота и доступность позволяют студентам с желанием и интересом заниматься. Аэробику можно назвать универсальным средством физического воспитания студентов, так как с ее помощью достигается важная цель – формирование всесторонне развитой личности.

Рассмотрим разновидности оздоровительной аэробики:

1. Классическая аэробика. С такой аэробики начинается изучение других видов. Она представляет собой совокупность гимнастических упражнений, разновидностей бега, прыжков, выполняемых под музыку.

2. Степ – аэробика. В таком виде аэробики используются специальные степ – платформы. С их помощью можно выполнять шаги, подскоки на платформу и через нее. Также с ее помощью выполняются упражнения на проработку мышц пресса и спины. Устройство платформы позволяет регулировать ее высоту, а следовательно, и уровень физической нагрузки.

3. С силовой направленностью. В этом виде используются гантели, резиновые амортизаторы, эспандеры.

4. Танцевальные виды. Смысл состоит в использовании различных танцевальных движений под музыку, соответствующих определенному танцу. К примеру, джаз – аэробика, фанк – аэробика, хип – хоп, латин – джаз, танец живота, индийские танцы.

5. Аквааэробика. Водная среда создает особые условия выполнения заданий. В одном случае она облегчает процесс, в другом – появляется дополнительная нагрузка. Часто используется дополнительное снаряжение (пояса, жилеты, специальные манжеты для рук или ног, доски).

6. Аэробика с мячом. В таком виде аэробики используется специальный пластиковый мяч диаметром 35 – 65 см. Он способствует тщательной разработке отдельных мышечных групп, развивает координацию, чувство равновесия, способствует улучшению осанки.

7. Велоаэробика. Около 45 минут непрерывного кручения педалей под ритмичную музыку с различными движениями руками на облегченном зафиксированном велосипеде позволяют сбросить лишний вес и улучшить тонус мышц.

8. Спортивная аэробика. Совокупность элементов гимнастики, акробатики, базовой аэробики и танцев.

Аэробика привлекает своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание уроков в зависимости от интересов, возраста, физического состояния, подготовленности занимающихся. Медицинские исследования показывают, что физические упражнения помогают улучшить психическое состояние, кровообращение и защитить организм от сердечных заболеваний. Двигательная активность – вот в чем нуждается наш организм для нормального функционирования, для укрепления здоровья и хорошего самочувствия.

В занятиях аэробикой формируются и совершенствуются основные физические качества: быстрота, выносливость, сила, гибкость и координация. Комплексное воздействие на организм занимающихся аэробикой проявляется в повышении запасов энергии и жизненных сил, повышении самооценки, улучшении пищеварения и сна, снижении нервозности, активном усвоении предметных программ обучения в вузе, и конечно же укреплении здоровья студентов [1].

Несомненно, занятия физической культурой – это профилактика практически всех видов заболеваний, сохранение и восстановление природной красоты вашего тела, здоровый жизненный ритм и хорошее настроение. Оздоровительная аэробика в этом отношении уникальна. Не случайно она получила такое массовое распространение. Здесь и темп, и интенсивность движений, и работа всех мышц и суставов. А современная ритмическая музыка, яркая одежда, танцевальные движения создают положительные эмоции. Высокая популярность аэробики объясняется тем, что технология создания программ аэробики «принимает» и интегрирует все лучшее, что разрабатывается в смежных спортивных дисциплинах.

Аэробика является одним из видов физических упражнений, который объединяет ритмические упражнения с растяжкой и силовым тренингом с целью улучшения всех показателей здоровья (таких как гибкость, мышечная сила и состояние сердечно-сосудистой системы). Сегодня действительность такова, что каждый человек может и должен отыскать среди своего загруженного расписания немного времени, чтобы поработать над собой и принести огромную пользу своему организму.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Якуб, И. Ю. Аэробика как средство физической культуры / И. Ю. Якуб, А. А. Старикова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2015. — № 16 (96). — С. 442-446. — URL: <https://moluch.ru/archive/96/21595/> (дата обращения: 10.05.2022).

2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для студентов вузов и ссузов физ. культуры / под. общ. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. М.: ТВТ Дивизион, 2006. — 303 с.

3. Куликова, И.В. Классификация оздоровительной аэробики / И.В. Куликова // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей VI междунар. науч. конф., 20 — 21 апреля 2010 г., БГТУ им. В.Г. Шухова. — Белгород, 2010. — Ч. II. — С. 97 — 99.

4. Тагирова Н.П. «Аэробика в системе физического воспитания не физкультурных вузов» Электронный журнал Камского Государственного института физической культуры //2007, №2

5. Юрошкевич, Е. В. Влияние аэробики на функциональное состояние основных систем организма у студентов / Молодой ученый //2018. - № 45 (231). -С. 289-292. -URL: <https://moluch.ru/archive/231/53586/> (Дата обращения 10.05.2022).

6. Лисицкая, Т. С. Аэробика теория и методика: в 2 т. / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002.

УДК 796

Белянцева О.А.

Научный руководитель: Манин О.Ю., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Спортивная травма — это повреждение, сопровождающееся изменением анатомических структур и функции травмированного органа в результате воздействия физического фактора, превышающего физиологическую прочность ткани, в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Среди самых распространенных спортивных травм можно выделить: травмы спины, черепно-мозговые травмы, травмы шеи, колена, плеча или вывих бедра.

Наиболее распространенным видом спортивных травм является растяжение связок или серьезные ушибы – их получают практически в любой дисциплине. Часто у футболистов, хоккеистов, сноубордистов встречаются переломы ног и повреждения суставов нижних конечностей. Нередкими являются и черепно-мозговые травмы – их чаще фиксируют в хоккее, борьбе, мотоспорте.

При занятиях физической культурой 35-40% травм связано с такими видами спорта как баскетбол, футбол, волейбол, легкая атлетика. Часто студенты получают травмы на занятиях спортивной гимнастикой. Соответственно на подобных занятиях преподаватель должен быть наиболее сконцентрирован, а студенты наиболее внимательны во избежание получения травм.

Различают повреждения:

1. Первичные, т.е. полученные в первый раз.

2. Повторные, когда спортсмен получает травму несколько раз в одном и том же месте.

3. Травмы, вызванные перегрузками, в следствие постоянных чрезмерных нагрузок на суставы, позвоночник, сухожилия могут возникать разрывы или переломы.

4. Хронические, развивающиеся постепенно из-за повторного травмирования или постоянных нагрузок, вызывающих стресс организма.

В зависимости от тяжести травмы делятся на тяжелые, легкие и средней степени тяжести. К травмам такого типа относятся:

1. Легкие травмы – травмы, которые не вызывают значительных нарушений в организме и потере общей и спортивной работоспособности. К таким травмам относят ссадины, потертости, поверхностные раны, легкие ушибы.

2. Травмы средней сложности тяжести – это травмы с выраженным изменением в организме, приводящие к спортивной нетрудоспособности от 10 до 30 дней.

3. К тяжелым травмам относят травмы, которые вызывают резко выраженные нарушения здоровья и приводят к потере учебной и спортивной трудоспособности сроком свыше 30 дней.

Кроме того, выделяют еще микротравмы. К таким травмам относятся повреждения, полученные клетками тканей в результате однократного воздействия, незначительно превышающего пределы физиологического сопротивления тканей и вызывающего нарушение их функций и структуры.

Рассмотрим причины возникновения травм на занятиях.

Причины организационного характера. Зачастую, травмы, полученные при неправильной организации учебно-тренировочного процесса довольно опасны, и возникают из-за недостаточного уровня теоретической и практической подготовки тренера; нарушения правил врачебного контроля, неправильное планирование учебного процесса, отсутствие материально-технического оборудования. Преподаватель должен проявлять выдержку, быть способным успокоить тех, кто проявляет тревожность. Знание техники упражнений, методики обучения, умение правильно и доходчиво объяснять детали техники – все это является важными качествами в тренере или преподавателе.

К ошибкам в планировании учебного процесса можно отнести: большое количество занимающихся, где внимание тренера рассеяно и приводит к травмоопасным ситуациям; планирование практических занятий сразу после приема пищи; перегруженные места проведения занятий, в результате чего может быть нанесена травма рядом

стоящему; неблагоприятные санитарно-гигиенические условия: скользкий пол, торчащие гвозди, неровное покрытие пола, выбоины и нескошенная трава на спортивных площадках; недостаточное освещение и вентиляция; нарушение установленных норм температуры и влажности в помещении. Недостатками материально-технического обеспечения являются неправильно подобранная обувь и одежда. Правильно подобранная спортивная обувь защищает от получения травм, перенапряжений различных отделов стопы, нарушений координации. А спортивная одежда должна быть легкой, не сковывающей движений, вентилируемой.

К основным причинам травматизма методического характера относят: ошибки комплектования групп, когда в одной группе находятся студенты с различной физической подготовкой, а план занятия составляют одинаковый для всех; недостаточность или отсутствие разминки или же наоборот, чрезмерно интенсивная разминка, в ходе которой возможно получить травму; неправильно построение тренировки, выражающееся в слишком большом увеличении объемов и интенсивности нагрузок, сложности выполнения упражнений. Все эти факторы способствуют росту спортивного травматизма.

Существуют также факторы травматизма, обусловленные индивидуальными особенностями студентов. Причины связаны с несоответствием уровня общей и специальной физической подготовки, психологической подготовленности спортсменов. Все это имеет отношение к недостаткам организационно-методических процессов обучения. При условии высокого уровня общей физической подготовки организм студентов будет активнее противостоять различным заболеваниям и будет более устойчив к травмирующим факторам.

Существуют меры безопасности, которые необходимо соблюдать: выполнение действий только по команде и под надзором тренера; обеспечение безопасности в местах проведения занятий; устранение посторонних предметов вблизи мест проведения упражнений; не допускать проявления неорганизованности и недисциплинированности; осуществление страховки при выполнении сложных гимнастических упражнений.

Систематические занятия спортом, участие в соревнованиях различного уровня требуют больших энергозатрат организма, что приводит к его утомлению. Неправильный подход к учебно-тренировочному процессу, спортивным соревнованиям, может привести к травмированию студентов. Чтобы свести к нулю риск травмирования при занятиях физической культурой необходимо

соблюдать технику безопасности на тренировках и во время соревнований, правильно подбирать снаряжение, не допускать перегрузок, всегда выполнять разминку. Также необходимо стараться следить за питанием, не забывать о полученных травмах и не создавать лишних нагрузок на поврежденную область. Важно проведение разминки, однако необходимо помнить, что растягивать можно только разогретые мышцы. Также не стоит забывать про полноценный отдых и здоровый сон. В организации мероприятий по профилактике травматизма основная роль принадлежит преподавателю, тем более, в его функциональные обязанности входит обеспечение полной комплексной безопасности занятий, воспитательной работы.

Спортивные травмы являются неотъемлемой частью тренировок, независимо от разновидности спорта. Каждый спортсмен старается свести риск травматизма к минимуму, но не всегда это получается. Важно ответственно относиться к терапии, восстановлению и к дальнейшим нагрузкам.

Спортивный травматизм растет в связи с массовым распространением спорта и увеличением тренировочных нагрузок, его профилактика состоит в правильной организации тренировок, врачебном и самостоятельном контроле. Только тщательное изучение причин травматизма позволит добиться его снижения. Эти причины обычно сводятся к недостаткам методики и неподготовленности спортсменов. Исходя из этого можно утверждать, что правильная организация и подготовка спортсменов могут свести риск спортивного травматизма к минимуму.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Агранович В.О., Агранович Н.В. Анализ спортивного травматизма при занятиях физической культурой и спортом и создание условий по его снижению. // Медико-фармацевтический журнал «Пульс». 2017. 5 с.

2. Волокитина Т.А., Демьянова Л.М., Усенко С.В. Оздоровительная физическая культура в основе здорового образа жизни студента// Сборник материалов VII Международной научно-практической конференции. Редколлегия: О.Н. Широков [и др.]. 2017. С. 217-219.

3. Куликова И.В. Направления снижения травматизма на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре / И.В. Куликова // Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях: сб. статей V Междунар. науч.

конф., 9 — 10 ноября 2012 г. — Харьков-Белгород-Красноярск-Москва.: ХГАФК, 2012. — С. 227 — 230.

4. Третьяков, Ю.Г. Методы реабилитации спортсменов после различных видов травм с использованием биологически обратной связи / Ю.Г. Третьяков, Э.Н. Аблаева, В.Д. Назаров, М.Р. Ильницкая, Н.Э. Клюка // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: сб. статей VII Междунар. науч. конф., 3 февраля 2011 года. — Белгород-Харьков-Красноярск: ХГАДИ, 2011. — С. 159 — 161.

5. Трушков К.О. Спортивный травматизм, его особенности, виды, профилактика. // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. 2015 С. 213-215

УДК 796

Беляцева О.А.

Научный руководитель: Манин О.Ю., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

РАЗВИТИЕ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Физическая культура – это неотъемлемая часть жизни каждого человека. Некоторые занимаются спортом, чтобы поддержать себя в хорошей физической форме, другие, чтобы зарядиться энергией, которую дает спорт. Но есть часть людей, которые занимаются экстремальными видами спорта, чтобы получить недостающую дозу адреналина. Не каждый отважится заняться таким видом спорта, так как он достаточно опасен для жизни человека.

Экстремальный спорт – это спорт, как правило, связанный с опасностью для жизни. Причины занятий экстремальными видами спорта различны. Для некоторых это получение острых ощущений, для других – ощущение чувства жизни. Также причиной, по которой люди занимаются экстремальными видами спорта является выброс гормона адреналина в кровь, что приводит к чувству эйфории. Зачастую люди, которые испытали сильные эмоции при занятии экстримом продолжают такие занятия.

Можно встретить мнение, что экстремальный спорт изменяет психическое состояние, повышая напряжение человека и выражая такие феномены психики, как тревожность, стресс, фрустрация, кризис, агрессивные реакции, гнев. Но в таких утверждениях есть противоречие, ведь чувство эйфории от достижения невероятной цели

не может негативно сказаться на нервно-психическом состоянии человека.

Для того, чтобы заниматься одним из экстремальных видов спорта необходимо пройти обучение у специалиста, изучить всю необходимую информацию и пройти медицинское обследование, так как такие виды спорта подходят немногим.

Зародился данный вид спорта за рубежом в первой половине XX в., а с середины 1950 гг. начал активно продвигаться и в других странах мира. Более того, на сегодняшний день экстремальный спорт входит в двадцатку самых популярных и массовых видов спорта в мире. Хотя история экстремального спорта еще очень «молода», но богата и разнообразна. Более того, с каждым годом появляются все новые и новые виды «экстрима», разрабатываются новые оборудование и спортивный инвентарь.

В последние годы термин «экстремальные виды спорта» стал очень популярным. Их можно разделить на три основных типа: воздушные, наземные и водные. Люди, которые начали заниматься экстремальными видами спорта, вероятно, достигали больших результатов в обычных видах спорта. Человек, который начал заниматься экстремальным спортом хочет получить острых ощущений и открыть для себя что-то новое. Несмотря на большую популярность среди молодежи эти виды спорта не используются в школах и высших учебных заведениях. В основном их практикуют на индивидуальном уровне, хотя во многих случаях можно получить помощь профессионального тренера.

Такой спорт отличается от обычного, знакомого нам и доступного для всех спорта тем, что он более травмоопасен и даже в большинстве случаев представляет угрозу для жизни. Конечно, в любом спорте есть шанс получить травму, но это происходит случайно, чего нельзя сказать про экстрим, где спортсмен осознанно идет на риск.

Выделяют такие виды спорта: альпинизм, бэйсджампинг, вейкбординг, виндсерфинг, горнолыжный спорт, Bicycle Moto Cross (BMX), дайвинг, дельтапланеризм, кайтсерфинг, каньонинг, каякинг, лонгбординг, маунтинбординг, парапланеризм, парашютизм, рафтинг, руфинг, серфинг, скалолазание, скейтбординг, сноубординг, сноукайтинг, трибординг, паркур и другие.

Экстремальные виды спорта это – не только хобби, но и цель жизни. Экстремальные виды спорта включены в программу Олимпийских игр и со временем становятся все более популярными. История этих видов спорта в Олимпийской программе берет свое начало на II Олимпиаде в 1900 г. во Франции. Тогда спортсмены

соревновались в плавании под водой на дистанцию 60 метров. На зимних Олимпийских играх в 1936 г. в Гармиш Партенкирхене, был представлен такой вид спорта, как горнолыжная комбинация.

К одним из самых опасных видов такого спорта относят:

1. Паркур – искусство перемещения и преодоления препятствий. Сутью паркура является движение и преодоление разнообразных препятствий, как существующих архитектурных сооружений типа перил, парапетов, стен и др., так и специально изготовленных конструкций. Человек, занимающийся паркуром, называется трейсер.

2. Скалолазание – вид спорта и активного отдыха, который заключается в лазании по естественным (скалы) или искусственным (скалодром) видам рельефа. Скалолазание, по сути, представляет собой разновидность альпинизма. Здесь используют все методы прохождения скал и методы страховки, применяемые в альпинизме.

3. Бейсджампинг. Его "прародителем" является парашютный спорт. Однако, в отличие от прыжков с парашютом из летательных аппаратов, бейс-прыжки совершаются с кардинально более низких высот в непосредственной близости от объекта, с которого прыгает джампер (прыгун), будь то скала, здание, заводская труба или что-то еще. Джамперы практикуют такие элементы, как: акробатика (во время свободного падения выполняются акробатические упражнения); рон вэй (парашютный ранец надевается на живот и джампер летит спиной вперед); вингсют (прыжок выполняется в костюме, придающем телу форму крыла) и другие.

4. Рафтинг – это сплав на время по горным рекам с прохождением естественных и искусственных препятствий на специальных 6-, 4- и 2-местных надувных лодках. Это командный вид спорта и каждый участник во время сплава выполняет определенные функции, а экипаж в целом выполняет указания лидера-капитана. Основные опасности представляют собой: преодоление мощных порогов и водопадов, попадания, сплавающегося в завалы и подводные карманы, получение травм, переохлаждение.

5. Хелиски. Разновидность горнолыжного спорта, сущность которого состоит в спуске по нетронутым снежным склонам, вдалеке от подготовленных трасс с подъёмом к началу спуска на вертолёте. Использование вертолёта для подъёма позволяет находить различные варианты спусков с гор в условиях первозданной, нетронутой человеком природы, куда другим способом быстро подняться нет возможности.

6. Клифф-дайвинг. Суть такого вида спорта заключается в нырянии в воду. Только не с обычного валуна, а с 10-, 15- и 20-

метровых скалистых обрывов. При неумелом прыжке с такой высоты можно удариться о водную поверхность, словно о бетон. Стоит упомянуть, что во время такого джампинга не надеваются никакие защитные приспособления — только классические купальные принадлежности.

7. Кросс-кантри. Представляет собой езду на горном велосипеде по пересеченной местности на длинные дистанции. Это наиболее распространенный вид маунтинбайка, который входит в программу Игр. Из него вышли почти все известные экстремалы. Для кросс-кантри спортсмену необходима хорошая выносливость, сила и огромная сила воли, а из снаряжения — шлем, контактные педали и ботинки, водоотталкивающая одежда, перчатки и очки.

Таким образом необходимо понимать, что новые направления в спорте требуют повышенного внимания и контроля. Самыми важными условиями при занятии экстремальными видами спорта является соблюдение техники безопасности и необходимая физическая подготовка. Новые приспособления, экипировка, снаряжение и инвентарь позволяют расширять спортивные границы.

На основании всего вышеизложенного можно сделать вывод, что любой экстремальный спорт, в большей или меньшей степени, опасен для здоровья и жизни человека, занимающегося им. Но при соблюдении определенных правил и техники безопасности травматизм можно свести к минимуму.

Экстремальный спорт быстро развивается во всем мире, и каждый его вид находит своих поклонников. Появляются все новые направления и движения, которые можно разделить на виды: воздушный, водный, наземный, подземный и горный.

У экстремальных видов спорта есть все предпосылки к дальнейшему развитию, так как они сейчас набирают большую популярность у молодых людей.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Мироненко О.Р. Экстремальный спорт и отдых/ О.Р. Мироненко. - 2010 г.- Авантазз+. - 184 с.
2. . Окслейд Крис. Скалолазание / Окслейд Крис. – 2009 г: Мнемозина. – 32 с.
3. Ильин, А.В. Велотуризм: учебное пособие / А.В. Ильин, А.С. Грачев, М.В. Палкин. – Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2015. – 92 с.

4. Александрова А.Ю. Международный туризм. Учебник -2-е издание / А.Ю. Александрова. - М.: Аспект Пресс, 2008. - 470 с.

5. Гуляев В.Г. Организация туристической деятельности: учебное пособие - 2-е издание/В.Г. Гуляев. - М.: Нолидж, 2008. - 312 с.

6. Кривцов, А.С. Использование велосипедного спорта для занятий двигательной рекреацией / А.С. Кривцов, Е.В. Воронин // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XII Междунар. науч. конф. (Белгород, 19–20 апреля 2016 г.) / Белгор. гос. технол. ун-т. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2016. – С. 170 – 173.

7. Паркур.– Режим доступа:<http://www.mostrated.ru/activity/sport/11-samih-ekstremalnih-vidov-sporta.html>. Дата обращения: 03.05.2022.

УДК 796.325

Берков М.Д.

Научный руководитель: Шепляков А.С., ст. преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И СТАНОВЛЕНИЯ ПЛЯЖНОГО ВОЛЕЙБОЛА В РОССИИ КАК ВИДА СПОРТА

Начать следует с объяснения, что такое пляжный волейбол. Пляжный волейбол – популярный вид спорта, игра на разделённой высокой сеткой песчаной площадке, в которой две команды, находящиеся по разные стороны сетки, перебрасывают через неё мяч, как правило, руками, с целью приземлить его на чужой половине и не допустить падения мяча на своей половине поля.

Пляжный волейбол развился как самостоятельный вид спорта из классического волейбола, наибольшее распространение и официальный статус получил вариант игры «два на два».

Своё начало пляжный волейбол берёт в Калифорнии в начале 1920-ых годов, в которой в то время появились площадки для игры и были собраны первые команды, состоявшие, как и в классическом волейболе, из 6 человек. Затем уже в Европе набирает популярность ближе к концу 1920-ых. В 1947 году был проведён первый официальный турнир в Стейт-Бич (Калифорния).

Первые же официальные соревнования в СССР прошли только в 1986. Начиная с 1993 года в России систематически регулярно проводятся чемпионаты, турниры по пляжному волейболу, региональные первенства, сильнейшие российские команды регулярно

участвуют в международных соревнованиях, зарабатывая признание и набирая популярность.

Пляжный волейбол продолжает развиваться и в наше время. Активно строятся и сооружаются площадки для игры на открытом воздухе. Не так активно наблюдается тенденция создания площадок в крытых помещениях.

Лидером в России по развитию считается Краснодарская область. На её территории имеется наибольшее количество доступных и замечательно оборудованных площадок для игры, и проводятся регулярные соревнования и турниры, поддерживаемые региональными властями. В Краснодарской области пляжный волейбол введен как обязательный вид в программу краевой Спартакиады среди сборных команд городов и районов, а также в программу Игр молодежи Кубани. Уже несколько лет пляжный волейбол входит в программу соревнований нескольких мероприятий ассоциаций городов юга России и стран СНГ, которые каждую осень проходят в Краснодаре. Всё это даёт толчок развитию пляжного волейбола в регионе. В некоторых городах и районах Кубани сформировались специальные тренировочно-игровые комплексы, которые включают по 2-3 площадки для игры в пляжный волейбол. Расширяется сеть городских, районных, краевых турниров, которые проходят ежегодно с апреля по ноябрь.

В целом, пляжка находится в стадии активного развития в настоящее время. Это можно легко объяснить несколькими факторами:

- повышенный интерес зрителей к этому спорту;
- динамичность и зрелищность игры;
- доступные правила, не нужна дорогая экипировка;

Как известно, распространение и развитие спорта напрямую связано с интересом зрителей к нему. В пляжном волейболе создана максимально благодатная атмосфера для зрительского внимания. Смены сторон во время матчей сопровождаются неизменными рукопожатиями и подбадриваниями, что создаёт вокруг площадки особую и неизменную атмосферу. Всё это, вкупе с динамичностью, изящностью, зрелищностью, эмоциональностью самой игры, праздничным антуражем (хорошая погода, музыкальное сопровождение матчей, выступления группы поддержки), доступные и понятные правила игры делает пляжный волейбол одним из наиболее привлекательных видов спорта для зрителей.

На ранних этапах становления и закрепления этого спорта в России имелись некоторые трудности и преграды, которые в той или иной степени были преодолены к настоящему времени. Эти проблемы перечислены ниже:

1. Небольшое число игр в календаре соревнований. Вплоть до 2000-ых годов чемпионат РФ проводился в три-четыре этапа национальной серии и финального турнира для шестнадцати сильнейших команд мужчин и женщин. Чемпионат, как правило, проходил с мая по август, то есть всего 4 месяца. А в других странах (Бразилии, Германии, Италии, Франции и др.) чемпионаты проводятся в восемь-десять этапов в течение шести-семи месяцев.

2. Малое научно-методическое обеспечение тренировочно-соревновательного процесса. Тренеры и спортсмены, которые занимаются пляжным волейболом, имели малое количество учебников и пособий, раскрывающих организацию и методику тренировки, технику и тактику игры, особенности питания спортсменов и другие вопросы.

3. Сезонная зависимость. Пляжный волейбол – это летний вид спорта, но для достижения лучшего результата зимой тоже нужно тренироваться. И так как делать это на улице в холодное время года не представляется возможным, то необходимо строить специальные залы для пляжного волейбола. В России появляется всё больше крытых площадок для занятия пляжным волейболом круглый год. Особым поводом для гордости является основной центр подготовки спортивных сборных команд РФ по волейболу «Волей Град» в г. Анапе.

Это уникальное спортивное сооружение, полностью отвечающее современному уровню мировых стандартов, предъявляемых для спортивных и специализированных волейбольных учебно-тренировочных баз.

На его территории расположились 4 гостиничных корпуса, 9 домов гостиничного типа. Общий жилой фонд рассчитан на 600 гостей. На этой базе построены 2 универсальных зала на две волейбольные площадки каждый, один из которых зимой трансформируется в зал для пляжного волейбола, тренажерный зал, стадион для пляжного волейбола на 1500 зрителей, 7 универсальных площадок для классического волейбола, 10 площадок для пляжного волейбола, восстановительный центр, бассейн, пляж и другая инфраструктура, позволяющая качественно проводить не только тренировочные сборы, но и соревнования всероссийского и международного уровня.

В современных тенденциях развития, согласно «Программе развития волейбола в РФ до 2024 года», можно выделить четыре направления.

Поскольку команды, состоят всего из двух игроков – каждый из них должен одинаково хорошо выполнять все нужные функции и действия для победы (подающего, защитника, блокирующего и т.д.).

Поэтому первой и, пожалуй, важнейшей тенденцией можно выделить повышенные требования к универсальной подготовке игроков.

Второй же тенденцией можно считать увеличение числа команд с функциональным разделением игроков команды на высокорослого блокирующего и защитника среднего роста, призвана тактическим стремлением нивелировать атаки соперников.

В качестве третьей тенденции необходимо отметить стремление игроков мирового пляжного волейбола к улучшению уровня своей физической и функциональной подготовленности. Как базиса эффективности игровых соревновательных действий на рыхлом песке, при ярком солнце, порывистом ветре, повышенной температуре воздуха и других условий, вносящих дополнительные трудности в достижение конечного успеха.

Четвертую тенденцию можно связать с технической подготовкой игроков. Техника – это наиболее консервативная составная часть современного пляжного волейбола. Но и в этой области заметны изменения, связанные, прежде всего с ускорением выполнения технических приемов. Скоростная техника – основное направление совершенствования техники, при сохранении ее рациональности и вариативности.

Таким образом, пляжный волейбол в РФ находится в стадии активного развития. Наибольшие проблемы, с которыми он мог столкнуться при становлении известным мировым спортом уже в той или иной степени преодолены на нашей территории.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Костюков В. В. Развитие пляжного волейбола в России: проблемы, перспективы / В. В. Костюков. – Текст: электронный // Теория и практика физической культуры. Научно-теоретический журнал. «Тренер» (журнал в журнале) – 1999. №3. С. 30-34 URL: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/1999N3/p30-32.htm> (дата обращения 19.09.2022).

2. Миклин С. А. История развития пляжного волейбола в РФ / С. А. Миклин, Ю. В. Могильников – Текст: электронный / //Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы VII международной научно-практической конференции, Екатеринбург. 2018. С. 451-454 URL: https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/23474/1/prfks_2018_097.pdf (дата обращения 18.09.2022).

3. ООО «ВФВ» Программа развития волейбола в РФ до 2024 года / ООО «ВФВ». – Текст: электронный // 2021. URL: <http://ugra-volley.ru/wp-content/uploads/2022/01/Программа-развития-волейбола-2021-2024.pdf> (дата обращения 19.09.2022).

4. Пляжный волейбол: Википедия. Свободная энциклопедия. – Текст: электронный // 2022. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Пляжный_волейбол (дата обращения: 18.09.2022).

5. Коруковец А. П. Совершенствование техники передачи двумя руками сверху в волейболе. / А .П. Коруковец – // Сборник «Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях. Сборник статей XIII международной научной конференции БГТУ им В. Г. Шухова. 2017. С. 208 - 213.

УДК 796

Богачев П.А., Смагина А.Р.

Научный руководитель: Тулинова Н.А., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ТРАВМАТИЗАЦИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И ЕЕ ИЗБЕЖАНИЕ

Занятие физической культурой и спортом стали занимать большую часть жизни у многих людей.

Все больше студентов начинают посвящать свое свободное время походам на различные секции или просто спортивные площадки. Но если занятия спортом проходят без присмотра преподавателей по физической культуре, то нужно уделять большое внимание травмам во время занятий. Так при повышенной интенсивности занятий риск получения травм увеличивается в разы.

Заболевания мышц и сухожилий.

Травмы мышц и сухожилий обычно являются следствием повышенной мышечной нагрузки при выполнении повседневной работы или вследствие резкого сокращения или вращения, что обычно происходит в спорте или во время несчастного случая. Со временем повторяющаяся нагрузка, например при выполнении работы, также может повреждать мышцы и сухожилия. Некоторое количество редких мышечных заболеваний может быть причиной прогрессирующей мышечной слабости и дегенерации [1-2].

Как мышцы работают вместе.

Движение, которое выполняет одна мышца, может быть выполнено в противоположном направлении другой мышцей. Когда мышца сокращается для выполнения движения, она называется агонистом, а ее партнер соответственно антагонист. Существует лишь несколько движений, в которых участвует лишь одна мышца. Обычно целая команда мышц действуют как антагонисты, чтобы дать точно необходимый угол и направление движения, в то время когда антагонисты этих мышц направляются, чтобы предотвратить чрезмерное движение.

Разрыв сухожилия.

Сухожилия - это жесткие, фиброзные тяжи, которые соединяют скелетную мускулатуру с костями. В сухожилиях выделяют волокна Шарпи, которые проникают через надкостницу и прикрепляются к кости. Сухожилия кистей и стоп покрыты увлажняющими их оболочками, чтобы защитить их от трения о кости. От костей кисти сухожилия распространяются вверх к мышцам около локтя.

Резкое, сильное мышечное сокращение или скручивающая травма могут разорвать сухожилие.

Резкое воздействие, которое прижимает кончик пальца кисти к ладони, может вызвать разрыв сухожилия разгибателя на тыльной поверхности пальца. В тяжелых случаях сухожилие может быть даже оторвано от кости. Основные симптомы включают ощущение треска и разрыва, резкой боли, появление отечности и нарушение подвижности.

Разрывы и растяжения.

Незначительное повреждение мышцы называется растяжением, а более тяжелое повреждение - уже разрыв.

Растяжение - это собирательный термин, который используется для описания различного вида слабо выраженных повреждений мягких тканей и мышечных волокон. Ограниченное кровоизлияние внутри мышцы приводит к болезненности и отеку, что может еще осложниться болезненными спазмами или контрактурой. Более тяжелое повреждение, включающее большее количество растянутых и порванных волокон, называется разрывом мышцы. Для оценки состояния проводится медицинский осмотр, обычное лечение - это отдых, противовоспалительные препараты и иногда физиотерапия. В редких случаях требуется хирургическое вмешательство для восстановления мышцы, которая подверглась тяжелому разрыву.

Мышцы подколенного сухожилия (сзади бедра) могут разорваться при сильном движении, таком как при быстром старте в атлетике [3].

Некоторые спортсмены, тренеры и преподаватели считают, что травматизаций при занятиях спортом очень тяжело избежать. Анализ

причин травм показывает, при соблюдении всех требований и правил занятий физическими упражнениями и спортом, проблема травматизма минимизируется, но не исключается. В предупреждении травматизма должны активно участвовать не только тренеры и преподаватели, но и сами спортсмены.

Главными причинами получения травм являются: пренебрежительное отношение к вводной части урока, отсутствие подстраховки, частое применение максимальных нагрузок. Также при продолжении занятий спортом после травмы нельзя забывать о прошлой травматизации. После получения травмы нужно обязательно снижать нагрузку, так как через некоторое время может возникнуть более серьезная травма [4-5].

Профессионально подготовленный преподавательский состав, дает не только руководство при занятиях физической культурой и спортом, но и обеспечивает создание благоприятных и безопасных условий проведения занятий.

Также большое влияние на травматизацию указывает нарушение методики тренировок. Если не соблюдать поочередность и постепенность наращивания нагрузок, то неизбежно столкновение с травмами. Необходимо учитывать особенности телосложения, состояния здоровья, а также физическую подготовленность. Также немаловажным является необходимый врачебный контроль за состоянием человека, который решил заниматься спортом. При некоторых заболеваниях (если нет запрета на тренировки) должен быть набор ограничений на упражнения и интенсивность тренировок.

Подбор упражнений без учета состояния здоровья или поспешный допуск к тренировкам после перенесенных травм - верный путь к травме на более серьезном уровне. Предупреждение травматизма во время занятий отдельными видами спорта. Каждый вид спорта имеет свои специфические условия тренировок и соревнований, при которых могут случиться травмы. Чтобы их избежать, спортсмен должен хорошо знать эти условия [6].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Формирование здоровья студентов: монография / С. И. Крамской, И.А. Амельченко, Е.А. Бондарь и др.; под ред. проф. С. И. Крамского, - Белгород: Изд-во БГТУ, 2021.- 103 с.
2. Башкиров В. Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов / В Ф. Башкиров. - М.: Физкультура и спорт, 1981.- 36 с.

3. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А Годик. - М.: Физкультура и спорт, 2003.- 99 с.

4. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и ТЗЗ спорт» для студентов вуза: учебное пособие / С. И. Крамской, И.А. Амельченко, Н.Б. Кутергин и др.: под ред. С. И. Крамского, И.А. Амельченко. - Белгород: Изд-во БГТУ, 2022.-236 с.

5. Васильева В. Е. Врачебный контроль и лечебная физкультура / В. Е. Васильева. - М.: Физкультура и спорт, 1988.- 163 с.

6. Дембо А. Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1981.- 112 с.

УДК 796.011.3

Бойко А.С.

Научный руководитель: Манин О.Ю., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

МЕТОДЫ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Занятия спортом и физической культурой – это наиболее доступная возможность поддержания и сохранения на должном уровне здоровья человека. Все чаще возникают новые необычные формы занятий физической культурой, совершенствуются старые виды спорта, но интерес к ним со стороны молодежи больше не становится. На данный момент спорт имеет довольно высокую значимость в обществе, что позволяет считать его одним из основных видов деятельности человека. Также он играет немаловажную роль в системе норм и ценностей человека и общества в целом. Занятия физической культурой и спортом часто рассматриваются не только как способ укрепления и сохранения здоровья, но и как превентивная мера по предупреждению алкогольной, наркотической и иных зависимостей в среде молодежи. Этим определяется актуальность темы данной работы.

Популяризация спорта и физической культуры — это действительно многозначный вопрос для современного общества. Снижение физических возможностей населения - значительный признак формирования кризиса качества жизнедеятельности значительных масс населения, как одного из важных факторов риска для национальной безопасности и надежности условий интеллектуального, нравственного, духовного развития населения, а также экономического прогресса, политической стабильности и роста

интернационального престижа Российской Федерации. В связи с этим, пропаганда здорового образа жизни как одно из направлений национальной политики в информационной сфере должна превратиться в одну из первенствующих задач, от решения которой во многом зависит достижение определенных стратегических целей.

В настоящее время довольно большое внимание уделяется спорту. Фактически физическая культура и спорт важны для социального становления молодого человека, являясь важным средством его всестороннего и гармонического развития. Но, если отмечать авторитетность спорта для молодёжи, можно увидеть противоположный процесс. Дело в том, что, несмотря на ввод физической культуры в образовательный процесс университетов и школ большинство молодых людей довольно редко занимаются спортом. Именно поэтому стоит уделять большее внимание пропаганде спорта и физической культуры.

Основные (приоритетные направлениями в области пропаганды физической культуры и спорта:

- организация и проведение общественных информационно-пропагандистских кампаний по формированию навыков ведения здорового образа жизни, регулярных занятий физической культурой и спортом;

- формирование у народа нужных мотиваций к участию в мероприятиях физкультурного комплекса ГТО;

- формирование безостановочно функционирующей информационно-пропагандистской и просветительно-образовательной системы, содействующей вовлечению людей в регулярные занятия физической культурой и спортом и формированию здорового образа жизни населения, особенно подрастающего поколения;

- антидопинговая профилактика и пропаганда нетерпимого отношения к допингу в рамках преподавания предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях в Российской Федерации, разработка и внедрение образовательных программ, сориентированных на антидопинговую профилактику и пропаганду нетерпимого отношения к допингу в образовательных организациях высшего образования в области физической культуры и спорта, в организациях спортивной подготовки, в спортивных сборных командах РФ.

Для пропаганды физической культуры и спорта необходимы: идеи, подлежащие распространению, целевая аудитория, средства, методы и формы распространения.

Средства массовой информации и пропаганды:

– периодические печатные издания: газеты, журналы, книги, альманахи, сборники и т. Рассчитаны, первоначально, на зрительный контакт с аудиторией (более 80% всей информации люди приобретают с помощью зрения). В периодических печатных изданиях субъектов РФ присутствуют спортивные рубрики. В общероссийских, областных и местных физкультурно-спортивных периодических изданиях печатаются материалы, пропагандирующие здоровый образ жизни, правильное питание и активный двигательный режим, эстетические ценности спорта, доводятся множественные научные факты и статистика, указывающие на фактическую пользу занятий физической культурой и спортом.

– аудиальные (федеральные, региональные, муниципальные радиовещательные каналы). Предусматривают просветительно-образовательные передачи на радио по физкультурно-оздоровительной и спортивной тематике, радиорепортажи с мест спортивных событий, сюжеты о спортивных событиях в выпусках новостей, стихи и песни о спорте и др.

– аудиовизуальные (общероссийское, региональное, местное телевидение, кино, Интернет и т. Обеспечивают передачу информации аудитории одновременно по двум каналам восприятия: визуальному и слуховому (сюжеты о спорте в выпусках новостей, спортивные программы, физкультурно-оздоровительные программы, прямые телетрансляции всевозможных спортивных мероприятий в России и за границей и др. Усвоение материала при использовании аудиовизуальных средств в 2,5 раза выше, чем только при аудио восприятии, процесс подачи информации более интересный, красочный.

При использовании средств массовой информации и пропаганды отсутствует прямой контакт с аудиторией. Значительную роль в информационно-пропагандистских и просветительно-образовательных событиях в сфере физической культуры и спорта играет спортивное кино разного жанра (художественные, документальные, научно-популярные, учебные, анимационные фильмы). С целью популяризации спортивных ценностей ежегодно проводятся интернациональные фестивали спортивного кино.

Эффективным средством пропаганды в сфере физической культуры и спорта является информационно-телекоммуникационная сеть Интернет, сочетающая в себе достоинства радио, телевидения и печатных СМИ. Государственные и коммерческие структуры, социальные и физкультурно-спортивные организации, спортивные издания размещают в Интернете свои официальные сайты, порталы,

web-страницы, на которых презентуют всевозможные нормативно-правовые документы, информационные и просветительно-образовательные материалы физкультурно-спортивной направленности, распространяют материалы о спортивных товарах и услугах и т. Солидное скопление информации о физической культуре, спорте и здоровом образе жизни презентовано на сайтах спортивных газет и электронных библиотек.

Средства устной пропаганды: познавательная (тематическая) и популярная (публичная) лекции (лекция-сообщение, лекция-беседа, лекция-дискуссия и т. д.), агитационно-информационное выступление и т. При использовании средств устной агитации (деятельности, воздействующей на рассудок и неосознанное людей с целью внушить им тот или иной формат мышления и подтолкнуть к активной деятельности) и пропаганды имеется прямой контакт с аудиторией (слушателями).

Средства наглядной пропаганды:

– натуральные (естественные), представляющие собой настоящие объекты или процессы (объекты и явления, раздаточный материал и др. спортивное оборудование и инвентарь, одежда, товары для активного отдыха и соревновательной деятельности; показательные выступления спортсменов, показывающих плюсы спорта, его возможности в деле улучшения человеческого духа и тела; спортивно-массовые праздники, спортивно-гимнастические представления; поездки на спортивные объекты; показательные физкультурно-оздоровительные и тренировочные занятия по отдельным видам спорта и т.

– произведения искусства, посвященные физической культуре и спорту (живопись, скульптура, графика и др. почтовые марки (филателия); пропагандистские плакаты, наглядные пособия; спортивная фотография (тематические фотовыставки, освещающие какое-либо событие, мероприятие, практику работы физкультурного коллектива, а также выставки портретов лучших физкультурников, активистов, тренеров, инициаторов физкультурно-массовой и спортивной работы и т. экспозиции периодических и ежегодных стационарных, передвижных и выездных просветительских выставок-показов, выставок-презентаций на тему спорта и т. ; экспонаты, т. предметы, выставленные для обозрения в музеях физической культуры и спорта и др.

– графики, схемы, диаграммы, инфографика на спортивную тематику (инфографика-инструкция, активная инфографика, статичная инфографика) и др.

Средства наглядной пропаганды могут быть использованы в различных вариантах и сочетаниях.

Методы пропаганды — это способы особо действенного применения способностей средств пропаганды с целью влияния на личность или группу с учетом общественной сферы и конкретной ситуации. В пропаганде физической культуры и спорта широко применяются методы устной, печатной, изобразительной (наглядной) и комбинированной пропаганды.

Метод устной пропаганды. обладает обширными возможностями дифференцированного подхода к слушателям, учета их интересов, образовательного уровня, профессиональных, возрастных и других особенностей. Учитывает применение последующих средств: лекции, беседы, дискуссии, конференции, форумы, встречи в формате вопрос-ответ, тематические викторины, радиовещание и др. Метод устной пропаганды включает в себе убеждающие воздействия и внушение. Убеждение ориентировано на интеллектуально-познавательную сферу человеческой психики. Его суть в том, чтобы с помощью логичных доводов первоначально добиться от человека внутреннего созвучия с некоторыми умозаключениями, а затем на этой базе выработать и закрепить новые установки (или модифицировать старые), сообразные установленной цели. Составной частью убеждения является внушение (процесс воздействия одним человеком на подсознание другого), существенно усиливающее его эффективность.

Метод печатной пропаганды. Позволяет досконально и подробно открывать суть пропагандируемых идей. Предусматривает использование: статей, памяток, флаеров (небольшие маркетинговые и информативные листовки), девизов (сжато и ясно сформулированное обращение), баннеров (лаконичное, приковывающее внимание изображение с кратким текстом), журналов, брошюр, буклетов, книг. Информативность, стилевое разнообразие позволяют печати освещать рассматриваемые проблемы обширно и многогранно. Достоинства метода печатной пропаганды: внушительный тираж печатной продукции, охват обширных слоев населения, возможность многократного прочтения, содействующего лучшему усвоению, достоверность изложения.

Метод изобразительной (наглядной) пропаганды. Базируется на создании визуальных наглядных образов. Предусматривает использование:

– плоскостных средств: плакаты, рисунки, схемы, фотографии, слайды и др.

– объемных средств: макет, модель, диорама и др.

– натуральных объектов: наградная, подарочная и сувенирная атрибутика, спортивное оборудование и инвентарь и др.

Комбинированный метод пропаганды. Позволяет одновременно воздействовать на слуховые и зрительные анализаторы, что способствует наилучшему восприятию информации аудиторией. К средствам комбинированного метода пропаганды относятся: общественные физкультурные праздники, дни здоровья и спорта, кинофильмы о физической культуре и спорте и т.

Пропаганда физической культуры и спорта осуществляется с соблюдением последующих организационно-методических принципов (руководящих правил):

– единый характер информационных и агитационно-пропагандистских мероприятий.

– планирование и координация мероприятий.

– точный выбор информационно-пропагандистской и просветительно-образовательной тематики (в зависимости от состава аудитории).

– разработка пропагандистского материала с учетом его актуальности.

– доступность и соответствие материала предпочтенной форме пропаганды.

– конкретность, правдивость и доходчивость.

Массовые информационно-пропагандистские и просветительно-образовательные события физкультурно-спортивной направленности в образовательных организациях, по месту работы (на предприятиях, в учреждениях), на базах и зонах отдыха, местах массового отдыха, на спортивных объектах, по месту жительства населения обязаны воздействовать на две составляющие деятельности человека: «желание действовать» и непосредственно «программу действий». При этом эти составляющие взаимосвязаны. Методика действия информационно-пропагандистских мероприятий: привлечь внимание => вызвать интерес => инициировать желание => подтолкнуть к желательному действию.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А. А. Нестеров; под общ. ред. Н. Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.

2. Краснов, И. С. Методологические аспекты здорового образа жизни россиян [Электронный ресурс] / И. С. Краснов // Физическая культура: науч.-метод. журн. – 2013. — № 2. – Режим доступа: <http://sportedu.ru>. (дата обращения 01.05.2022)

3. Морозова, Л. В. Популяризация спортивного движения среди студенческой молодежи / Л. В. Морозова, О. Г. Морозов. — Текст: непосредственный // Педагогика: традиции и инновации: материалы VIII Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, январь 2017 г.). — Челябинск: Два комсомольца, 2017. — С. 8–11. — URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/210/11623/> (дата обращения: 01.05.2022).

4. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. Физиология спорта и двигательной активности. - М., - 2005. - 503 с.

5. Кузнецова, Е.В. Проблемы популяризации физической культуры и массового спорта среди молодежи // Социально-экономические аспекты развития современного общества. 2014. С. 132–137.

6. Мальцева, А.В. К вопросу о популяризации физической культуры и спорта среди молодежи в сообществах социальной сети «В КОНТАКТЕ» // Молодежь в новом тысячелетии: Проблемы и решения. 2017. №144–150. С. 132–137.

7. Крамской С. И. Спорт в современной социокультурной ситуации: к проблеме выявления социальной активности молодежи / С. И. Крамской, В. В. Кудряшов, М.В. Кудряшов // Тенденции развития общества: единство самоорганизации и управления: Сб. материалов Междунар. науч.-практ. конф. — Белгород, 7 февраля 2011 г. / под ред. Н.С. Данакина, В. Ш. Гузаирова, И.В. Конева. — Белгород: ИП Остащенко А.А., 2011. — С. 192–195.

УДК 796.06

Бойко А.С.

Научный руководитель: Манин О.Ю., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

СПОРТИВНАЯ ФУНКЦИЯ ГОСУДАРСТВА

Огромная роль в международных спортивных отношениях принадлежит государствам. К началу XXI в. на Земле было около 200 стран и государственноподобных образований, где живут приблизительно 6 миллиардов человек. Любое из них обладает

спортивной функцией, т. реализовывает активность по обеспечению функционирования и формирования сферы физической культуры и спорта подходящим комплектом инструментов и методов, с учетом национальных интересов.

Так как спорт является неустранимой долей жизни нынешнего общества, деятельно воздействующего на него, деятельность в нем в той или иной степени страны необходимо. Спорт как социальное и общественное явление не может сейчас быть вне сферы интересов и деятельности государства. В наши дни многие страны активно вмешиваются в спорт, понимая, что его недооценка безусловно отразится на будущем нации.

Мотивы вовлечения страны в спорт достаточно многообразны и зависят от массы причин.

От культуры к культуре, от нации к нации модифицируются направление и степень участия стран в спортивной жизни. Если в одних государствах предпосылки и ряд вовлечения стран в спортивную жизнедеятельность характеризует широкий спектр целей, то в иных возможно отметить только один или несколько преобладающих мотивов. Причем воздействие целей и мотивов расценивается по-разному на некоторых стадиях формирования государства. Они во многом устанавливают организационно-управленческую структуру государственного спорта и модель спортивного движения.

Любому историческому периоду формирования страны присуща своя спортивная модель, учитывающая приведенные и многие другие факторы. Все эти факторы, совместно или по отдельности, воздействуют на присущий сообществу тип спортивной системы. Взаимосвязь спортивной системы с вышеназванными факторами носит совместный характер. Возможно отметить последующие мотивы, предопределяющие необходимость правительственного участия в сфере спорта:

- функция поддержания здоровья нации;
- финансовая и трудовая функция;
- правоохранительная и социализирующая цель;
- военная функция;
- функция политического воспитания в духе главенствующей идеологии;
- функция поддержания государственного престижа;
- законодательная функция;
- функция формирования интернациональных связей.

В этом и состоит спортивная функция государств, которая понемногу испытывает эволюцию. Как и в любой иной сфере, держава

по своеобразному социальному соглашению должна гарантировать порядок в спортивной сфере, предупреждать упадки, а если они происходят — вовремя и эффективно сражаться с ними, нейтрализовать их неблагоприятные последствия.

Формирование в людях законопослушания, привязанности к дисциплине, самосовершенствованию, желания являться сильным и нужным сообществу представляется для всякой политической идеологии сильным импульсом к единению и процветанию нации. И государства естественно поддерживают всевозможные акции, нацеленные на это. Оттого воспитательная, социализирующая и правоохранительная функции свойственны правительствам всех стран. Что касается законодательной функции, то она присуща странам, создавшим у себя спортивное законодательство. Другие функции отличительны практически в той или другой степени для правительств всех стран.

Страны оказывают физическому воспитанию и спорту денежную помощь, независимо от характера отношений между страной и спортивным движением. Правительства принимают непосредственное и не прямое участие в финансировании спорта, и в области подготовки спортсменов высочайшего класса, стройки спортооружений, подготовки кадров и проведения научно-исследовательской и информационной работы. Правительства субсидируют перечисленные выше программы повышения физической подготовки народонаселения и улучшения системы спорта высших достижений.

В зависимости от концепции значимости страны в жизнедеятельности общества, в том числе в спортивной жизни, возможно отметить последующие модели спортивного движения. 1) неинтервенционистская («невмешательство страны в спорт»); 2) интервенционистская («вмешательство страны в спорт»); 3) смешанная. Любая из них имеет свои особенности.

Пример невмешательства страны в дела спорта. Правительства многих стран давно уже отдали большой спорт на откуп частному предпринимательству.

В странах, где имеет место принцип невмешательства страны в спорт, спортивная активность хотя и считается общественно значимой, но тем не менее представляется выражением независимой и автономной инициативы самого народа страны. В странах, где государства не вмешиваются в дела спорта, где само спортивное движение и его высшие уровни социального управления представлены двигателем и точкой опоры спортивного движения, страна все же вовлекается в дела спорта, выдвигая свои инициативы в целях содействия спортивным

клубам, федерациям и руководствам спортивного движения. На практике эти инициативы выражаются, например, в виде создания инфраструктур и служб.

В целом пример невмешательства страны в дела спорта носит более гибкий характер, чем модель вмешательства, так как гораздо быстрее откликается на все изменения, случающиеся в мире и обществе. Кроме того, в ней уделяется больше внимания разделению полномочий федеральных органов и спортивных организаций.

Модель вмешательства страны в дела спорта. Данный пример предлагает эффективный механизм взаимодействия страны и спортивного движения. Государства, в которых культивируется предоставленная модель, берут на себя обязательства и ответственность по его развитию. Руководство спортом может быть возложено на особые министерства по спорту, советы или комитеты с функциями, аналогичными с функциями спортивных министерств, или различные министерства, курирующие единичные нюансы спорта наравне с другими предметами управления.

На периферийном уровне государственно-управленческие структуры, отвечающие за спорт, варьируются в согласовании с разновидностью децентрализации, общепринятым в государстве. В государствах, где существует принцип вмешательства, направления деятельности и программы по спорту согласовываются с национальными властями, отвечающими за спорт при постоянном почтении независимости спортивных организаций. Сотоварищество между страной и спортивным течением приводит на практике к выработыванию всеобщего курса государственной спортивной политики, нередко разрабатываемого с помощью органов, в которых присутствуют и представители властей, и главы спортивных организаций.

Гибридная модель управления спортом. В некоторых государствах рассмотренные две модели спортивного регулирования дополняют одна другую, обладают рядом совместных компонентов и принципов. В частности, социальные аппараты управления, спортивные ассоциации, федерации и клубы числятся фундаментом для развития спорта, признается структурная независимость спортивного процесса и в то же время потребность вмешательства в него государства. Это страны, обладающие смешанной системой спортивного движения.

Итак, в большинстве государств ответственность за формирование физического воспитания и спорта несут национальные органы. Обычно в странах, где присутствует министерство, организовываются основные спортивные комитеты или советы, функции которых содержатся в том,

чтобы гарантировать связь всех спортивных ведомств и организаций — от клуба до министерства, вносить предложения по последующему выработыванию физического воспитания и спорта, оказывать помощь в строительстве спортивных сооружений, подготовке кадров, проведении научно-исследовательской и информационной деятельности, сборе средств. Они, как правило, презентуют в парламенты проекты законов, сопряженных со спортом, позитивной ролью воздействуют на деятельность спортивных федераций. Обладая в своем распоряжении как собственными, так и национальными средствами, комитеты и советы определяют ход их распределения и регулируют их использование. В общем, задачи подобных комитетов и советов заключаются в том, чтобы оживить, улучшить, связать и контролировать всю спортивную активность в стране.

Существование разнообразных моделей взаимоотношения страны к спорту подразумевает наличие разных систем управления спортом. В частности, выявляются различные сферы и формы ответственности основных или федеральных госорганов и территориальных властей.

К сказанному надлежит добавить, что какова бы ни была модель спортивного движения в той или иной стране, различие между ними содержится скорее в форме участия страны в организационных структурах и финансировании спорта, чем в функциях. Модель вмешательства или невмешательства страны в спорт, несомненно, оказывает влияние на законодательную базу.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Государство, физическая культура и спорт: депутаты и специалисты размышляют. Материалы «круглого стола», 23 мая 1996 г. и парламентский слушаний, 9 июля 1996 г. М., 1996.

2. Кузин В. В. Современное состояние и перспективы развития физической культуры и спорта в России // Теория и практика физической культуры и спорта. 1996. №9.

3. Кузнецова, Т. Д. Взаимосвязь спорта и политики: исторический аспект и современность / Т. Д. Кузнецова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 47 (337). — С. 424–426. — URL: <https://moluch.ru/archive/337/75377/> (дата обращения: 01.05.2022).

4. Аллянов Ю.Н., Белогорцева Ю. А., Киртбая И.В. Теоретические основы местного самоуправления и развития физической культуры и спорта в муниципальном образовании // Транспортное дело России. – 2014. – № 1. – С. 65–74.

5. Бескровная В.А. Государственное регулирование сферы физкультурно-спортивных услуг: дис. ... д-р. экон. наук: 08.00.05. – СПб., 2018. – 359 с.

6. Виноградов П. А. О современной концепции развития физической культуры и спорта // Современные проблемы и концепции развития физической культуры и спорта. – 2017. – № 4. – С. 75–86.

7. Гуляев М. Д. Особенности организации, руководства и управления системой развития физической культуры и спорта в новых социально-экономических условиях на региональном уровне: дис. ... д-р пед. наук: 13.00.04. – М., 2015. – 416 с.

8. Крамской, С.И. Некоторые актуальные аспекты целевой программы развития физической культуры и спорта в России / С. И. Крамской, В. П. Зайцев // Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти в Україні: тези доповідей III Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Харків: НТУ «ХПИ», 2014. –С. 98–101.

УДК 796

Бойко А.С.

Научный руководитель: Манин О.Ю., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

РОЛЬ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Проблема физической подготовки и здоровья людей сегодня является наиболее актуальной. Отдельную тревогу вызывает общественное нездоровье молодежи. В последнее время в России отмечается тенденция по снижению уровня физической подготовки молодого поколения. Молодежь, которая закономерно должна быть более здоровой долей общества, такой перестает быть.

В связи с введением дистанционных технологий в процесс образования большинство способов классического обучения перестали в полном объеме реализовывать требования образовательного стандарта. Данный формат обучения требует введения творческого подхода совместно с грамотным отношением к процессу образования как обучающихся, так и преподавателей. Значимость применения коммуникативных и информационных технологий резко увеличилась, что, в свою очередь, привело к необходимому поиску и созданию новых методов и форм образовательного процесса. Важный фактор

выполнения целей и задач дисциплины «Физическая культура» в условиях использования дистанционных технологий для образовательного процесса - развитие знаний структуры здорового образа жизни, укрепления и сбережения здоровья.

Указ Президента РФ от 02. 2020 №239 «О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории Российской Федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» привел к внушительным изменениям в традиционной форме обучения. Образовательный процесс с использованием современных дистанционных технологий привел к созданию новой учебной среды, предоставляющей возможность студентам самостоятельно брать требуемые знания. Учащиеся института при возможности дистанционного изучения почти не имеют ограничений пространственными и временными рамками, что позволяет заниматься физической культурой в любое комфортное время.

Актуальность темы данного исследования определена переходом большей части институтов России на дистанционный формат обучения, который способствует выработыванию малоподвижного образа жизни и отрицательно воздействует на здоровье учащихся в условиях самоизоляции. При переводе студентов на дистанционную подготовку возникают риски и неблагоприятные факторы, которые необходимо исключить: непрерывная работа обучающихся на компьютере, перегруженность заданиями, повышение нагрузки у преподавателей и многие другие. Однако, независимо от высокой степени развития информационных технологий, дистанционное образование не может предложить готовые решения для преподавания предмета «Физическая культура». И тогда перед преподавателями данной дисциплины появилась первостепенная цель, заключающаяся в нахождении путей реализации образовательной программы в дистанционном формате так, чтобы оно было не менее эффективным, чем на очном обучении.

Особенность данной учебной дисциплины приводит к тому, что организацию образовательного процесса невозможно реализовать в полноценном объеме. Внедрение дистанционных технологий в дисциплину «Физическая культура» должно стать нормальной практикой. Данный предмет является весьма своеобразным по своей сути из-за того, что не может ограничиваться объемами одной лишь институтской программы, что, в свою очередь, говорит о необходимости формирования самостоятельности у студентов. Определившаяся эпидемиологическая обстановка подтолкнула всех компетентных соучастников образовательного процесса к поиску и созданию новых способов обучения, позволяющих более качественно

осуществлять образовательные стандарты. Такими методами обучения в данной ситуации на сегодняшний день являются:

1. Мотивация студентов. Многие обучающиеся после перевода образовательной среды в сеть Интернет утрачивают интерес к обучению в силу разнообразных соблазнов. Данная тенденция отрицательна и требует самодисциплины от учащихся. Преподаватели физической культуры увеличивают мотивацию у обучающихся, проводя онлайн-занятия.

2. Применение теоретического материала в новых форматах. Так как дистанционная подготовка имеет информационное преимущество, то объяснение теоретического материала в разнообразных форматах позволит вызвать интерес у учащихся. А заинтересованность обучающихся в теоретической части преподаваемого материала, будет содействовать появлению интереса и в практической части. Эти два фактора (теоретическое и практическое влияние) помогут сделать процесс обучения студентов качественным и полноценным.

3. Современный контроль знаний включает в себе не только творческие задания, но и всевозможные виды тестирования. Применение современных электронных ресурсов делает данную операцию очень комфортной и эффективной. Возникает возможность быстрой диагностики результатов обучающихся. Также следует отметить, что итоги тестирования позволяют как учителю, так и ученику, точно распознавать особенно проблематичные зоны в знаниях. Также концепция тестирований позволяет преподавателю наглядно представить и классифицировать общую картину успеваемости группы. Из всего вышесказанного следует закономерный вывод об универсальности электронного тестирования для проверки знаний у обучающихся.

Для онлайн-обучения весьма важно обеспечить множество форм подачи информации. Например, возможно чередование просмотра видеоклипа с просмотром слайдов и обсуждением вопроса с помощью программного обеспечения для видеоконференций, например, Zoom или BigBlueButton. К сожалению, это все содействует малоподвижному образу жизни. Введение физической активности в онлайн-обучение — непростая задача.

Чтобы осуществление дистанционного обучения было эффективным, необходимо отметить несколько условий, которые формируют в правила организации:

- четко устанавливать ключевые задачи для каждого занятия;
- преподаватели и студенты должны быть положительно настроены;

- проверять выполненные задания вовремя;
- не загружать учащихся исключительно теоретической частью;
- необходимо быть готовым быстро привнести различные изменения в систему занятий при учете имеющихся ресурсов и целей.

Также, очень важно чтобы все домашние задания были сделаны и проверены. Главный интерес реализации деятельности – это самообучение студентов, они должны самостоятельно выполнять всевозможные физические упражнения (или определенные комплексы), также проявлять двигательную активность во время дня. Для успешного проведения занятий физической культурой и спортом в домашних условиях нужно учитывать несколько ключевых аспектов, обеспечивающих безвредные условия, профилактику травматизма и несчастных случаев. К ним причисляются выбор пространства, инвентаря, соответствие одежды, соответствующие гигиенические условия, планирование правильной нагрузки, следование технике безопасности при выполнении физических упражнений.

Все вышеизложенное позволяет сделать вывод о высокой действенности и целесообразности использования дистанционных технологий для учебы по дисциплине "Физическая культура" не только в период самоизоляции, но и в обычное время. Разумеется, следует отметить, что качественная работа по дистанционному обучению студентов невозможна без хорошей теоретической базы преподаваемого предмета и профессионального преподавательского коллектива работников образовательного учреждения любого уровня.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Указ Президента РФ от 2 апреля 2020 г. № 239 «О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории Российской Федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» // Собрание законодательства Российской Федерации. 06.04.2020. № 14 (часть I) ст. 2082.

2. Фоменко Е.Г., Колькина Е.А. Опыт реализации дистанционного обучения по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» // Современные наукоемкие технологии. – 2021. – № 9. – С. 245-250;

3. Волков В.Ю. Компьютерные технологии в физической культуре, оздоровительной деятельности и образовательном процессе // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 2– С. 60-63;

4. Зайцева Н. В., Кульчицкая Ю. В. Пути реализации дисциплины «Физическая культура» в период самоизоляции студентов вуза // Развитие науки, национальной инновационной системы и технологий: материалы Международной научно-практической конференции (г. Белгород, 13 мая 2020 г.). Белгород: ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2020. С. 125-129.

5. Бордовский П.Г. Создание дистанционного обучения в образовательном учреждении сферы физической культуры и спорта // Физическая культура: воспитание образование, тренировка. 2018. № 1. С. 61-63.

6. Крамской С.И. Спорт в современной социокультурной ситуации: к проблеме выявления социальной активности молодежи / С.И. Крамской, В.В. Кудряшов, М.В. Кудряшов // Тенденции развития общества: единство самоорганизации и управления: Сб. материалов Междунар. науч.-практ. конф. — Белгород, 7 февраля 2011 г. / под ред. Н.С. Данакина, В.Ш. Гузаирова, И.В. Конева. — Белгород: ИП Остащенко А.А., 2011. — С. 192 — 195.

УДК 796.4

Бондарева А.А.

Научный руководитель: Груздева Н.А., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

РОЛЬ СТРЕТЧИНГА В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Здоровье подрастающего поколения оказывает огромное влияние на развитие страны. Так, занятия физической культурой являются обязательной частью учебного цикла в высших учебных заведениях. Правильно составленная программа тренировок создает условия для сохранения и укрепления здоровья студентов, а также для поддержания здорового образа жизни.

Современный образовательный процесс должен опираться на инновационные подходы воспитания и формирования здоровья, включающие в себя разработку и внедрение эффективных педагогических технологий. К инновациям можно отнести внедрение йоги, аэробики, элементов кроссфита и других двигательных активностей в занятия студентов [2].

Одним из современных методов физического развития является стретчинг, более известный как упражнения на гибкость или растяжка.

Стретчинг (от англ. «stretching», «stretch» – растягивание) – комплекс упражнений, способствующий развитию гибкости, эластичности мышц и подвижности в суставах. Физическая подготовленность человека во многом определяется гибкостью и свободой движения, недостаток которых приводит к ограничению двигательной активности и высокому риску возникновения травм [1].

Упражнения на растяжку подразделяются на:

1. статические (заяние определенного положения на 30-60 секунд);
2. динамические (медленные пружинящие движения с удержанием положения в конечной точке амплитуды);
3. баллистические (упражнения с большой амплитудой и скоростью).

Существует три разновидности стретчинга: разминка (разогрев мышц и подготовка связок к нагрузкам), самостоятельное направление, заминка (переход к спокойному состоянию после интенсивной тренировки).

Цель проведения стретчинга в подготовительной части занятия – подготовка опорно-двигательного аппарата к серьезным нагрузкам (рис. 1). Важным условием подготовленности мышц является повышение их температуры. Растягивание мышц с чередованием напряжения и расслабления готовит тело к последующим нагрузкам, снижая риск возникновения травм. Оптимальное время – 15-20 минут.

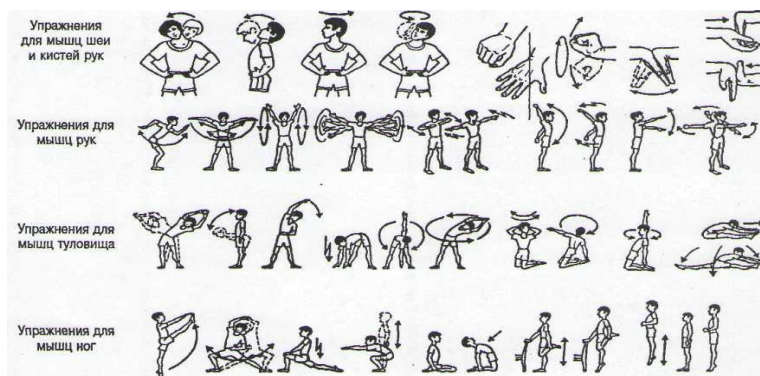


Рис. 1 Комплекс упражнений на разминку

Основное назначение стретчинга в заключительной части занятия – физическая и психологическая релаксация. Упражнения помогают снизить болевые ощущения после интенсивной тренировки (рис. 2).



Рис. 2 Комплекс упражнений на заминку

Цель стретчинга как отдельного занятия – развитие гибкости, силы и подвижности в суставах. Оптимальное время – 30-60 минут. Данная тренировка должна включать в себя подготовительную, основную и заключительную часть [4].

К основным рекомендациям безопасного совершенствования гибкости относятся: мягкая спортивная обувь и эластичная одежда, не ограничивающая движения, а также равномерное дыхание.

Упражнения должны быть направлены на симметричное растягивание всех основных мышечных групп. Во время тренировки необходимо находить удобное положение тела. Не рекомендуется занимать искаженное положение, так как повышается риск возникновения болевых ощущений [3].

Данный вид фитнеса имеет противопоказания. Стретчинг запрещен при недавних переломах и вывихах, заболеваниях суставов (артроз, остеопороз и др.), гипертонии, инфекционных и воспалительных заболеваниях.

Стретчинг оказывает положительное влияние на весь организм:

1. снижение болевых ощущений после силовых тренировок;
2. повышение эластичности мышц, связок и сухожилий;
3. стимулирование сердечно-сосудистой системы;
4. устранение физического и психологического напряжения;
5. снабжение мышц кислородом;
6. улучшение координации;
7. увеличение диапазона движений и др.

На занятиях физической культурой в БГТУ им. В.Г. Шухова студенты вовлечены во все три разновидности упражнений на развитие гибкости (разминка, направление, заминка).

Опрос, проведенный в группе СТМ-201, показал, что 8 студентов отметили снижение болевых ощущений после интенсивных тренировок, 7 студентов – физическое и психологическое расслабление, 4 студента – благотворное влияние упражнений на увеличение гибкости и подвижности суставов (рис. 3).

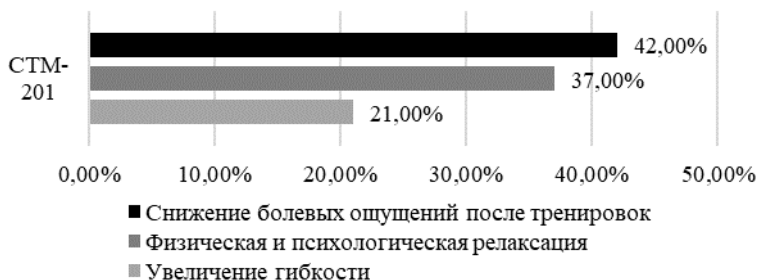


Рис. 3 Удовлетворенность студентов СТМ-201 стретчингом

Оздоровительный эффект физических упражнений на растяжку наблюдается лишь в случае их рациональной и сбалансированной мощности и направленности с учетом индивидуальных особенностей организма [5].

Таким образом, можно сделать вывод, что внедрение элементов стретчинга в занятия физической культурой положительно сказывается на состоянии здоровья. Растяжка является отличным средством для раскрытия потенциала организма.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Карпова Е.И., Данилова Н. В. Стретчинг как вид фитнеса // Наука, образование и культура. 2018. №8. С. 29-30.
2. Крамской С.И. Инновационные подходы к организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура»: учебное пособие / С.И. Крамской, И.А. Амельченко, М.В. Ковалева и др.; под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. 391 с.
3. Морозова Л.В. Стретчинг: учебно-методическое пособие. Сев.-Зап. ин-т управления – филиал РАНХиГС. – Казань: Изд-во «Бук», 2018. 56 с.
4. Сидоров Д.Г. Методические рекомендации для индивидуальных, групповых и самостоятельных занятий студентам высшей школы / Д.Г. Сидоров, Н.В. Шевцова, Е.А. Гурова, Т.А. Слонова, А.В. Погодин. Нижний Новгород: Изд-во НГАСУ, 2017. 19 с.

5. Стретчинг. Польза [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.myprotein.ru/blog/trenirovki/stretching/> (Дата обращения: 12.09.2022).

УДК 796

Бондаренко В.С.

Научный руководитель: Куликова И.В., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ЗНАЧЕНИЕ ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Недавним социальным явлением в России стал интерес людей к сохранению и укреплению своего здоровья, как основы активного долголетия, материального благополучия и успеха в профессиональной деятельности.

Несмотря на то, что с каждым годом все больше людей посещают фитнес-клубы, бассейны и другие спортивные сооружения, регулярная физическая активность и спорт среди различных групп населения, к сожалению, еще не приобрели характеристики устойчивой и целостной поведенческой системы.

История создания и развития комплекса ГТО началась в советское время для удовлетворения потребностей населения в военно-патриотической и физической подготовке. Первоначально ГТО был программой общей физической подготовки и спортивной подготовки в Советском Союзе с 1931 по 1991 год в профессионально-технических и спортивных организациях. [3]

В конце 1920-х годов, после революций 1917 года и гражданской войны 1917-1922 годов, а также голода и разрухи, население должно было восстановиться как морально, так и физически. Советские люди, особенно молодежь, чувствовали энтузиазм и стремление к прогрессу во всех сферах жизни - в труде, культуре, образовании и спорте. Чтобы воспитать таких успешных людей, необходимо было создать единую систему физического воспитания. Переход к новым организационным формам физического воспитания граждан и управления физкультурным движением изменил содержание и методы всей физкультурно-спортивной деятельности. Перед научным коллективом Государственного центрального института физической культуры была поставлена задача, разработать советскую систему физического

воспитания, основанную на принципах комплексности и прикладной направленности. Важным шагом в развитии физической культуры и спорта стало также укрепление их связей с политической и оборонной сферами: государство должно было играть важную роль в подготовке всесторонне развитых и физически совершенных людей, активных строителей коммунистического общества, верных защитников Родины. Таким комплексом стал Всесоюзный комплекс ГТО "Работоспособность и оборонная готовность СССР".

Те, кто успешно прошел испытания и получил значок ГТО, могли поступить в специальную школу физической культуры и получить скидки на участие в национальных, европейских и международных спортивных соревнованиях, и фестивалях физической культуры.

В некоторых видах масштабные соревнования на первенство комплекса ГТО были не менее популярны, чем Спартакиада и центральные футбольные матчи сезона.

Ношение значка ВФСК «Готов к труду и обороне» стало престижным. [2]

Тесты были подтверждены специальными значками. Для получения значка необходимо было выполнить определенные требования. Каждый уровень награждался золотым, серебряным или бронзовым значком в зависимости от достигнутых результатов.

Последний всесоюзный физкультурный комплекс ГТО был утверждён постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР 17 января 1972 года № 61.

Он имел 5 возрастных ступеней:

- I ступень — «Смелые и ловкие» — 10—11 и 12—13 лет;
- II — «Спортивная смена» — 14—15 лет;
- III — «Сила и мужество» — 16—18 лет;
- IV — «Физическое совершенство» — мужчины 19—28 и 29—39 лет, женщины 19—28 и 29—34 лет;
- V — «Бодрость и здоровье» — мужчины 40—60 лет, женщины 35—55 лет. [4]

Сегодня Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) является нормативной базой для физического воспитания населения страны, направленной на развитие массового спорта.

ГТО также был несколько изменен. В список добавились легкая атлетика, лыжи, плавание, стрельба и походы - ученики могут выбрать один из пяти экзаменов, а сами требования были немного снижены по сравнению с советским ГТО.

Современный комплекс ГТО основан на следующих принципах

- добровольчество и доступность;
- укрепление здоровья и личностно-ориентированная ориентация;
- обязательное медицинское наблюдение;
- региональные особенности и национальные традиции.

В соответствии с порядком, установленным учебными заведениями, были введены поощрения за хорошие показатели в сдаче норм ГТО. Это служит хорошим стимулом для принятия норм ГТО. Прививать интерес к физкультурному самообразованию, которое может быть связано с общественной деятельностью по выполнению норм ГТО. Спортивная инфраструктура должна быть расширена не только в университетах, но и во всех уголках нашей страны, а в городах и селах должны быть созданы спортивные площадки, где люди могли бы заниматься спортом в свободное время, помимо учебы в школе, университете или работы. Все это, несомненно, приведет к увеличению числа участников движения ГТО и сформирует спрос на регулярные занятия физической культурой и спортом. [3]

Основной целью возрождения ГТО является популяризация спорта и увеличение числа граждан, ведущих активный и здоровый образ жизни. Планируется оснастить более 60% вузов современными спортивными сооружениями и стадионами, а также создать на их базе клубы, ассоциации и отделения.

Целями комплекса ГТО являются:

- увеличить число граждан, регулярно занимающихся физической культурой и спортом;
- увеличить число граждан, регулярно занимающихся физической культурой и спортом; повысить информированность населения о необходимости регулярных занятий физической культурой и спортом, физического развития и здорового образа жизни;
- повысить общий уровень знаний населения о средствах, методах и формах самообразования.

Применение ВФСК ГТО в современном обществе имеет большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, является важной частью системы физического воспитания молодежи во время обучения в университете, оказывая самое разностороннее влияние на организм занимающихся, развивая уровень их физических качеств и формируя арсенал умений и навыков. [1]

Таким образом, ГТО является не только частью культурного наследия нации, но и предметом гордости и эффективным средством приобщения молодежи к духовным традициям своего народа.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Гавронина Г. А., Чедова Т. И., Чедов К. В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» в системе физического воспитания студентов вуза [электронный ресурс]: учебно-метод. пособие / Гавронина Г. А., Чедова Т. И., Чедов К. В.; Перм. гос. нац. исслед. ун-т. — Электрон. дан. — Пермь, 2019. — 1,34 Мб; 104 с. — Режим доступа <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/fizragotov-k-trydy-i-oborone-vyz.pdf>

2. Дедловская Е. Г. Роль и значение комплекса ГТО в современном обществе / Е. Г. Дедловская, О. А. Угрянская, С. В. Уткин. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 51 (393). — С. 489-491. — URL: <https://moluch.ru/archive/393/86888/> (дата обращения: 11.10.2022).

3. Живу спортом [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://xn--b1ahgrjafjngng.xn--p1ai/article/chto-takoe-gto-gotov-k-trudu-i-oborone>. — Дата доступа: 11.10.2022.

4. Шепляков А.С. Опыт внедрения комплекса ГТО в БГТУ им. В.Г. Шухова // Актуальные проблемы внедрения комплекса ГТО и развития массового спорта: материалы Всерос. науч.-практич. конф., Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2016 г. — С.88.

УДК 796/799

Бородатова А.Р.

Научный руководитель: Коруковец А.П., доц.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТА И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ

Здоровый образ жизни – это поведение человека, которое обеспечивает ему уверенность в своём здоровье, хорошее физическое ощущение, а также душевное спокойствие.

Здоровый образ жизни может складываться из множества факторов: рациональный режим труда и отдыха, сбалансированное и своевременное питание, присутствие умеренных физических нагрузок, искоренение вредных привычек, выполнение требований личной гигиены и т.п.

С течением времени у среднестатистического человека образ жизни становится менее здоровым. Человек становится более самостоятельным, и перестает уделять должное внимание заботе о своем здоровье, забывая о физических нагрузках и уходе за собой. В детских садах и школах в жизни ребёнка присутствовал контроль со стороны родителей в питании (дома), а также со стороны учителей и образовательной организации в обеспечении питания и наличии уроков физической культуры, перерывов в занятиях в виде перемен, во время которых также часто проводились физические разминки. В университете также проводятся уроки физической культуры, но уже отсутствует полный контроль над питанием, так как студент может выйти за территорию университета и купить себе какой-нибудь перекус в магазине или же выбрать что-то в точках питания своего образовательного учреждения, и никто не будет наблюдать за тем, что и когда он съел.

Так как студент является уже взрослым человеком, имеющим собственные принципы, организующий самостоятельно свой досуг и умеющим расставлять приоритеты, то для него не составит труда следовать определенным правилам, для внедрения в свою жизнь определённых правил из которых и складывается здоровый образ жизни.

Для начала важно организовать правильный режим труда и отдыха, основанного на закономерности протекания биологических процессов в организме. Организм постепенно запоминает ту последовательность действий, из которых складывается режим человека, и при повторении одних и тех же действий в определенные промежутки времени, между этими процессами возникает взаимосвязь, закрепленная цепью условных рефлексов. В следствие этого предыдущие действия воспринимаются организмом как толчок к лёгкому и быстрому переключению на новый вид деятельности. При этом режим дня является индивидуальным для каждого человека, исходя из личных интересов, состояния здоровья, уровня работоспособности, также очень важно не забывать о здоровом сне. Нормой ночного монофазного сна принято считать 7,5 – 8 часов.

Значимую роль в ведении здорового образа жизни играет правильное и сбалансированное питание, а также соблюдение водного баланса. Рациональное питание строится на правильном соотношении основных питательных веществ – белков, жиров и углеводов, а также обеспечении достаточного уровня калорий в приёмах и пищи (Рис. 1).



Рис. 1 «Пирамида питания» здорового человека

В столовых образовательных учреждений обычно находятся листы с информацией о блюдах и содержании в них КБЖУ (калорий, белков, жиров и углеводов). Расчёт необходимого количества калорий зависит от пола, уровня здоровья и физических нагрузок в жизни человека. Если говорить о норме питья чистой воды, то на 1кг массы тела человека потребность в воде составляет 35-45 мл.

Одной из самых важных составляющих здорового образа жизни студента является организация двигательной активности. У большинства студентов сидячий образ жизни. Для начала важно посещать занятия физической культуры, которые проводятся в университете. При желании и наличии свободного времени полезным будет записаться в какую-нибудь спортивную секцию, это поможет не только развить физические навыки, а также может стать хобби и обрести новые знакомства с общими интересами. В каждом городе есть спортивные залы, в которых можно заниматься либо самостоятельно в удобное для вас время, либо в группах/с тренером, такой вариант подходит для людей, которые не обладают достаточными знаниями для организации самостоятельной физической программы. В любом случае, при желании быть здоровым и спортивным студент может заниматься спортом в свободное от занятий как на улице (пробежка, занятия на специальных спортивных площадках), так и дома или в общежитии, например, по видео-тренировкам из интернета.

Знание правил и требований личной гигиены обязательно для каждого культурного и уважающего себя человека. Правила её соблюдения довольно просты, но их эффективность заключается в регулярности. Гигиена важна для обеспечения правильного функционирования кожных покровов, безопасности микрофлоры всего тела, а также эстетического удовольствия. После занятий физическими упражнениями важно принимать душ, а также менять нательное белье. Уход за полостью рта заключается в чистке зубов 2 раза в день – утром и вечером, полоскании тёплой водой после еды, соблюдение чистоты и своевременная замена зубной щетки, посещение врача-стоматолога для профилактики. Важна и гигиена одежды. Для студента важно соблюдать дресс-код: во время занятий обычно преобладает классический стиль, а на занятиях по физической культуре одежда должна быть удобной для занятий спортом. При выборе одежды важно обращать внимание на качество и состав ткани, отдавать предпочтение натуральным материалам, а также погодные условия.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. М.Н. Мисюк. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. – М.: Юрайт, 2012. – 432 с.
2. А.Г. Красичкова. Книга о вкусной и здоровой пище. – М.: АСТ, Астрель, 2010. – 304 с.
3. Г.П. Малахов. Полная энциклопедия здоровья. – М.: АСТ, Астрель, Харвест, Времена 2, 2010. – 832 с.
4. Идеальная система питания для людей с малоподвижным образом жизни. – М.: Современная школа, 2006. – 304 с.
5. Наталья Скурихина und Валерий Дюков. ВУЗ здорового образа жизни. – М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2013. – 212 с.
6. *Коруковец, А.П.* Участие в волонтерском движении как средство повышения интереса студентов к миру спорта / А.П. Коруковец, И.А. Амельченко, В.К. Евсева, Ю.Н. Литвинов // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XI Междунар. науч. конф., Белгород, 23–24 апреля 2015 г.: в 2 ч. – 2015. – Ч.2. – С.106 – 109.
7. Крамской, С.И. Восстановление умственной работоспособности студентов средствами физической культуры и психической саморегуляции / С.И. Крамской, Е.А. Бондарь, А.П. Коруковец // Здоровье, спорт, реабилитация. - № 1. – 2016. – С. 40 – 42.

Бочарников А.Л.

*Научный руководитель: Груздева Н.А., ст. преп.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

СДЕЛАЙ ОСАНКУ КРАСИВОЙ

В нашем мире современный человек использует огромное количество энергии для решения ряда задач и трудностей. Студенты учебных заведений большую часть времени тратят на обучение, развитие умственных навыков, отводя лишь малую часть физическому занятию и спорту. Подавляющее большинство людей не задумывается, насколько важно иметь систематическую физическую активность в течение недели. Ни для кого не секрет, что чрезмерная умственная нагрузка оказывает влияние на психологическое состояние организма, а в последствии и на физическое. Современная система образования, имеющая высокий темп и интенсивность учебного процесса, требует соответствующих показателей психосоматического здоровья учеников и студентов. Но нахождения баланса между умственной и физической активностью является острой необходимостью не только для обучающегося контингента, но и для лиц других возрастных категорий, ведущих активный образ жизни [1-5].

Внутренняя гимнастика, оздоровительная тренировка, активный отдых – необходимый каждому человеку двигательный минимум. И складывается он из ходьбы, бега, гимнастики, плавания. Помимо упражнений общеукрепляющего, оздоровительного характера, есть и немало специальных, например для укрепления мышц брюшного пресса, груди, ног.

Уделение внимания физической нагрузке, приводит к тонизированию мышц, в противном случае не проработанным мышцам тяжело держать спину прямо. Особенное внимание надо уделять прямым и косым мышцам живота, ягодич, широчайшим мышцам спины, поясницы и бёдер. Также надо тренировать растяжку – упражнения на гибкость помогут снять напряжение со спины и шеи.

Ещё один важным аспектом является спальное место. Идеально подобранные подушки и матрас помогут мышцам лучше восстанавливаться в течение ночи, и, благодаря вашему хорошему состоянию, телу будет значительно легче держать осанку прямо.

Также важным моментом в современных условиях, является грамотно организованное рабочее место – один из факторов успеха в

борьбе с сутулостью. Наверно каждый себе спросит: «удобно ли мне сидеть за компьютером?». Отвечая на ваш вопрос: «Чтобы было удобно, нужно следовать нескольким правилам».

- Необходимо отрегулируйте кресло по высоте так, чтобы высота стола стала максимально комфортной для работы. При этом будет идеально, если колени при сидении будут на уровне или чуть выше бёдер. В противном случае они будут тянуть за собой всё тело и спина начнёт быстро уставать. Спинка стула должна быть наклонена чуть вперёд.

- Поставьте монитор на расстояние вытянутой руки так, чтобы верхняя часть экрана находилась на уровне глаз. Так вы избавитесь от надобности наклоняться вперёд к монитору и не будете создавать лишнюю нагрузку на спину.

Эти упражнения позволяют в какой-то степени исправлять недостатки фигуры, помогают лучше владеть своим телом. Выполнять их можно в любое удобное время: вместе с комплексом утренней зарядки и в ходе оздоровительной тренировки, во время обеденного перерыва и воскресной прогулке за город. Успех будет зависеть от продолжительности и регулярности занятий.

Начнем с осанки, ведь именно от нее во многом зависит наш внешний вид – сидим ли мы, стоим или идем. Правильная осанка делает нас не только более привлекательными, но и нормальному функционированию всех органов и систем организма.

Вот пример нескольких упражнений, которые помогут значительно укрепить мышцы спины и удерживать тело в правильном положении.

1-е упражнение:

Исходное положение – стоя, руки за головой. С силой отведите руки в стороны и, подняв голову вверх, прогнитесь. Замрите на 2 – 4 секунды и вернитесь в исходное положение. Повторите 6 – 10 раз.

2-е упражнение:

Исходное положение – лежа на животе. Опираясь на руки и не отрывая бедер от пола, прогнитесь. Замрите в этом положении на 3 – 5 секунд, затем вернитесь в исходное положение.

3-е упражнение:

Исходное положение – стоя на шаг от стены. Коснувшись руками стены, прогнитесь назад, затем ещё больше наклонитесь назад, подняв руки вверх, и вернитесь в исходное положение. Повторите 5 – 8 раз.

В настоящее время люди много проводят времени за компьютером, что делает человека “ограниченным” в движениях приводящие к нарушению осанки. Поэтому необходимо выполнять разминку для

разрядки позвоночника путем “вжимания” спиной и поясницей в спинку стула, а если есть высокий подголовник, с усилием опирайтесь на него головой. И где бы вы не находились не забывайте постоянно контролировать свою осанку.

Подводя итог вышесказанному, нельзя не упомянуть, что занятия спортом и физической культурой в несколько раз полезнее на свежем воздухе. Тренировки на природе в окружении зелени и тишины оказывают колоссальное влияние на наше настроение и организм в целом. За счет активного обогащения организма кислородом, человек воспринимает физическую нагрузку, как более легкую и меньше устает. Исследование показало, что адаптация к тренировочному режиму проходит легче, побуждая начать с утренней зарядки по утрам.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Трещева О.Л., Муллер А.И., Штучная Е.Б., Мироненко Е.Н, Курс лекций по физической культуре: Учебное пособие / под ред. О.Л. Трещевой; Омский гос. ун-т путей сообщения. Омск, 2006. – 220 с.

2. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича., М.: Гардарики, 2008. – 448 с.

3. Цин Ли. / Синрин – йоку: японское искусство «лесных ванн». Как деревья дарят нам силу и радость / Цин Ли; [пер. с англ. Е. Лидовской]. – Москва: Эксмо, 2018. – 384 с. – (Особенности национального счастья).

4. Головкин Н.Г., Крамской С.И., Амельченко И.А., Фиронова Р.П., Куликова И.В., Иванов М.В., Куликов И.А., Козлов В.И., Коруковец А.П. Развитие и совершенствование основных физических качеств в учебном и тренировочном процессе для студентов технического вуза. Белгород: Изд-во БГТУ, 2018. 240 с.

5. Булатов О.А., Груздева Н.А. Влияние физических нагрузок на психологическое здоровье человека // Культура физическая и здоровье современной молодежи: Материалы II Международной научно-практической конференции, Воронеж, 25 сентября 2019 года / Редколлегия: Е.В. Богачева [и др.]. Под редакцией А.И. Бугакова, С.А. Бортниковой. – Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2019. – 243-246 с.

Булгакова А.А., Иваненко Д.И.

Научный руководитель: Шумилов А.Ю., ст. преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК

В современном мире все больше и больше людей стараются держать себя в спортивной форме независимо от возраста. Чтобы быть в хорошей форме недостаточно заниматься только спортом. Если надо набрать вес или наоборот сбросить его, поднять тонус кожи и улучшить самочувствие, то следует правильно питаться. Также от питания зависит умственная активность, эмоции и качество жизни. Правильно питаться следует еще для того, чтобы обезопасить себя от заболеваний желудочно-кишечного тракта. Как поддерживать свой здоровый образ жизни?

Гиподинамия— это нехватка физической активности. Если человек страдает ей и при этом много ест, то это приводит к застою жира. Поэтому, когда он придет в тренажерный зал, ему будет не будет энергии и сил, чтобы справиться с тренировкой. Так же будет, если вовсе не есть— упадок сил и отсутствие энергии. Еды в рационе должно быть умеренно, и она должна быть легкой. Можно проконсультироваться с врачом-диетологом, но я расскажу основные принципы правильного питания [1].

1. Первый принцип гласит о регулярном приеме пищи, нельзя голодать. При тренировках организм будет истощаться, и вы не увидите никакого эффекта.

2. Нельзя переедать и есть в спешке. Отведите определенное время на прием пищи.

3. Во время еды не надо отвлекаться на разговоры или фильм.

4. Есть небольшими порциями каждые 3–4 часа.

5. Перекусы должны быть качественными (фрукты, орехи, овощи). Надо есть больше фруктов и овощей, примерно 5 горстей в день.

6. Стараться питаться всеми группами продуктов, сохранять пропорции и разнообразить рацион.

7. Завтрак— самый важный прием пищи. Нужно зарядиться энергией на целый день. Если это не сделать, то организм начнет тратить собственные запасы, что приведет к снижению работоспособности и концентрации.

8. В обед стоит есть белки (мясо, рыба) с какими-нибудь крупами.

9. На ужин приготовить основную порцию белков с овощами. Это поможет мышцам восстановиться.

10. Употребляемый объем соли стоит ограничить. Соль содержится в повседневных продуктах, например, в сыре, хлебе, ветчине. Поэтому стоит готовить блюда самостоятельно из свежих ингредиентов. Вместо соли можно использовать специи.

Диетологи советуют питаться растительными продуктами, так как в организм будет доставляться белок высшего качества. Молочные продукты вредны для организма, они содержат опасные ферменты. Их стоит заменить растительными жирами, которые содержат полиненасыщенные кислоты. От них зависит понижение холестерина, восстановление сердца и сосудов.

Получить ценные витамины, минералы и вещества очень важно для занятия спортом. Их можно найти в фруктах, овощах, травах и т.д. Но не всегда есть возможность ими питаться, поэтому их можно заменить поливитаминами. Основные важные витамины: А, В, С, Д; минералы: фосфор, железо, калий, магний. В пищу можно добавить несколько видов пищевых добавок, таких как: [2]

- Омега 3. Полиненасыщенные жирные кислоты, которые диетологи обязательно рекомендуют включать в свой рацион во время похудения.

- Л-карнитин. Эта добавка помогает быстро восстановить силы после тренировки, уменьшает мышечные боли и даже подавляет чувство голода.

- Коэнзим Q10. Стимулирует выработку энергии и улучшает обменные процессы. К тому же это вещество замедляет процессы старения.

К сожалению, при здоровом питании стоит отказаться от любимых вредных продуктов. Это: алкогольные напитки; газированные напитки; конфеты; полуфабрикаты; фаст-фуд; маргарин; снеки; жирное жареное мясо [3].

Я привела подборку вариантов завтрака, обеда и ужина по мнению В. Высоцкой.

Завтрак:

1. Творог 5%–9% жирности с ягодами и натуральный сок.

2. Омлет, йогурт без сахара, яблоко или апельсин.

3. Мюсли (в идеале домашнего приготовления) в натуральном йогурте, сок.

Обед:

1. Макароны из твердых сортов пшеницы, овощи.

2. Рагу с овощами и куриным филе, легкий салат из овощей.
3. Рис с морепродуктами, к ним тоже овощи.

Ужин:

1. Отварная куриная грудка, овощной салат.
2. Запечь рыбу с овощами (фасоль стручковая, капуста, брокколи).
3. Омлет из одного желтка и в 2–3 раза больше белка. В него можно добавить отварную куриную грудку, листья шпината, помидор и немного кефира.

Особое внимание надо так же уделить воде. Она транспортирует питательные вещества, которые поступают в наш организм, в нужное место. В день нужно пить 2–3 литра воды. После того как вы проснулись, выпейте до завтрака стакан воды.

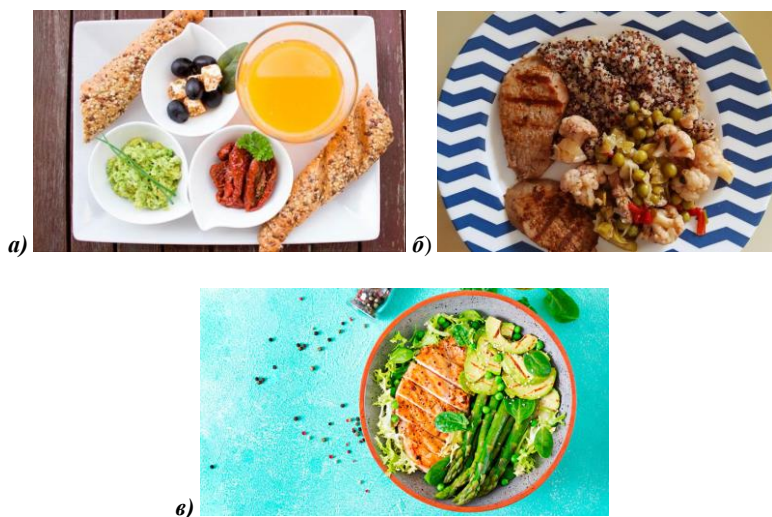


Рис. 1 Варианты блюд правильного питания: *а* – завтрак; *б* – обед; *в* – ужин

Я считаю, что надо стараться питаться правильно, даже если вы не занимаетесь спортом, ведь от питания зависит 70% успеха. Результат тренировок напрямую зависит от правильного питания. Чтобы получить максимальный результат, надо выработать привычку полезного питания и сделать его образом жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Парецкая Е. Правильное питание при занятиях спортом:

особенности меню и режим // Passion.ru Режим доступа URL: <https://www.passion.ru/diet/sovety-fitness-trenera/pravilnoe-pitanie-pri-zanyatiyah-sportom-77284.htm> (дата обращения: 9.10.2022)

2. Высоцкая В. ПП и спорт: правильное питание для тренировок // Glamusha.ru Режим доступа URL: <https://glamusha.ru/dietplan/1941.html> (дата обращения 9.10.2022)

3. Воробьева Е. Как правильно питаться при занятиях спортом? // Pro/Welness Режим доступа URL: https://ru.siberianhealth.com/ru/blogs/sport/kak-pravilno-pitatsya-pri-zanyatiyakh-sportom/#content_2 (дата обращения: 9.10.2022)

4. Череп З.П., Андреев Т.А., Рогожкина А.А. Правильное питание в формировании здорового образа жизни // Наука-2020. 2019. №10.

5. Крамской С. И. Физическое воспитание и спорт: инновационные направления и конструктивный подход/С.И. Крамской, И.А. Амельченко//Культура физическая и здоровье. -№2(70) – 2019. – С. 163-165

6. Зрнзевич Н., Цветкович Р., Зрнзевич Й. Спортивные объекты как важный фактор развития архитектуры города // Вестник Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова. 2017. №2. С. 90-96

УДК 796.015

Булдыкова С.А.

*Научный руководитель: Замчевская Е.С., канд. пед. наук, доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНО ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ?

Здоровое питание — питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Также правильное питание часто путают с диетой. Стоит также отметить, что правильное питание и диета имеют разные цели. Правильное питание предусматривает тот факт того, что у человека составлен рацион питания, при котором вес остается на месте, а его иммунитет и здоровья в хорошем состоянии. Диета предусматривает, что человек теряет вес, но при этом его здоровье приходит в комфортное состояние. Пищеварение представляет собой набор процессов, которые обеспечивают механическое измельчение и химическое разложение пищевых веществ

на ингредиенты, не имеющие видовой специфичности и подходящие для поглощения и участия в метаболизме человеческого организма.

По оценкам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), избыточный вес имеет почти треть населения планеты. Из них около 650 миллионов больны ожирением (больше всего больных в США — почти 100 миллионов). За последние 40 лет число людей, страдающих от ожирения, возросло втрое. А при сохранении текущей тенденции к 2025 году их количество достигнет миллиарда. Такая глобальная проблема чаще всего связано с тем, что люди питаются далеко не всегда полезной едой и рацион вовсе не сбалансирован. [4]

В проблеме «питание и болезни» выделяют пять групп болезней.

1. Первичные расстройства пищевого поведения (желудочно-кишечные заболевания) – недоедание и заболевания, связанные с избыточным питанием: белковое и энергетическое недоедание, ожирение, железодефицитная анемия, йоддефицитные заболевания, витаминные и D-дефицитные заболевания и т. д.

2. Вторичные расстройства питания организма, вызванные эндогенными (внутренними) причинами: заболеваниями различных органов и систем, приводящими к нарушению пищеварения, всасывания, усилению катаболизма и потребления питательных веществ, к нарушению обмена веществ и т. д. (инфекционные, онкологические, гормональные и другие заболевания).

3. Заболевания с фактором пищевого риска – это массовые неинфекционные заболевания, для которых питание играет важную, но не единственную роль (атеросклероз, гипертония, диабет, остеопороз, почки и мочекаменная болезнь, некоторые злокачественные опухоли и т. д.).

4. Заболевания, вызванные пищевой непереносимостью – пищевые аллергии, кишечные ферментопатии (например, непереносимость молока), психогенная пищевая непереносимость и т. д.

5. Болезни с алиментарными факторами передачи возбудителя (инфекционные заболевания)

Эти факторы приводят к ожирению, но важно понимать, что от питания зависит очень много. Но какой же рацион питания правильный? На сегодняшний день диетологи сделали вывод, что каждый человек индивидуальный и диеты одной для всех не существует. Сейчас выявили лишь основные принципы, в основу которых заключается правильное питание:

«Нормы» базируются на основных положениях «Концепции оптимального питания»:

- энергетическая ценность рациона человека должна соответствовать энергозатратам организма;
- белки, жиры и углеводы должны находиться в пределах физиологически необходимых соотношений между ними. В рационе предусматриваются физиологически необходимые количества:
- животных белков – источников незаменимых аминокислот, физиологические пропорции ненасыщенных и полиненасыщенных жирных кислот, оптимальное количество витаминов;
- макроэлементов и эссенциальных микроэлементов, которые должны соответствовать физиологическим потребностям человека; [1]

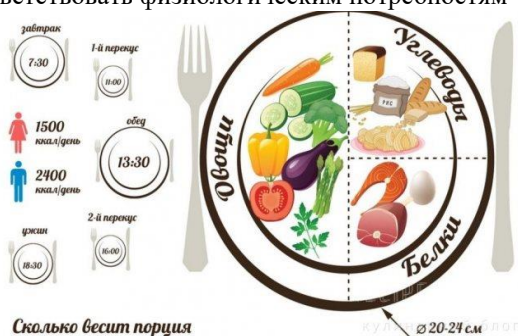


Рис. 1 Пример порции

Правильное питание- это нужный для нас комплекс витаминов, благодаря которым наше состояние находится в норме. Исследования показывают, что регулярное употребление продуктов с высоким гликемическим индексом нарушает обмен веществ. Быстрые углеводы негативно влияют на уровень инсулина и сахара в крови, вызывая хроническое чувство голода и активируя жировые отложения в проблемных зонах – особенно жир в нижней части живота. В свою очередь, продукты с низким ГИ имеют хороший обмен веществ. Культура питания – это знание: [2]

- основ рационального питания;
- свойств продуктов и их воздействия на организм, умение их правильно выбирать и готовить, по максимуму используя все полезные вещества;
- правил подачи блюд и приёма пищи, т. е. знание культуры потребления готовой пищи.: а) о количестве приемов пищи; б) часто употребляемых продуктах; в) физической активности в течение дня; г) общем самочувствии.

Если в организм не поступает нужный комплекс витаминов, то метаболизм ухудшается. Биохимические реакции не осуществляются в теле человека, и мы теряем силу и энергию;

- Кроветворения.
- Оптимальной работы нервной, иммунной, пищеварительной, сердечно-сосудистой систем.
- Синтез ферментов, гормонов.
- Защита организма от разрушающего действия токсинов, радионуклидов.

		Суточная потребность в витаминах												
Категория	Возраст	A	B1	B2	B3	B5	B6	B7, H	B9	B12	C	E	D	K
		мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мг	мг	мкг	мкг
Грудные дети	0-3 мес.	400	0,3	0,4	5	1,0	0,4	5	50	0,3	30	3	10	2
	4-6 мес.	400	0,4	0,5	6	1,5	0,5	5	50	0,4	35	3	10	2
	7-12 мес.	400	0,5	0,6	4	2,0	0,6	6	60	0,5	40	4	10	2,5
Дети	1-3	450	0,8	0,9	8	2,5	0,9	10	100	0,7	45	4	10	30
	3-7	500	0,9	1,0	11	3,0	1,2	15	200	1,5	50	7	10	55
	7-11	700	1,1	1,2	15	3,0	1,5	20	200	2,0	60	10	10	60
Мужчины	11-14	1000	1,3	1,5	18	3,5	1,7	25	300	3,0	70	12	10	80
	14-18	1000	1,5	1,8	20	5,0	2,0	50	400	3,0	90	15	10	120
	> 19	900	1,5	1,8	20	5,0	2,0	50	400	3,0	90	15	10	120
Женщины	11-14	800	1,3	1,5	18	3,5	1,6	25	300	3,0	60	12	10	70
	14-18	800	1,3	1,5	18	4,0	1,6	50	400	3,0	70	15	10	100
	> 19	900	1,5	1,8	20	5,0	2,0	50	400	3,0	90	15	10	120
В период беременности		1000	1,7	2,0	22	6,0	2,3	50	600	3,5	100	17	12,5	120
В период лактации		1300	1,8	2,1	23	7,0	2,5	50	500	3,5	120	19	12,5	120

Рис. 2 Суточная норма витаминов

Большинство витаминов в недостаточном количестве попадают к нам в организм. Дело в том, что в продуктах малая доза и её недостаточно для человека. Поэтому рекомендуется употреблять человеком специальный комплекс который содержится в таблетках и капсулах.

Правильное питание заключается в том, чтобы подобрать для себя нужный рацион, в котором будет комплекс витаминов и минералов и правильно подобрано количество жиров, белков и углеводов. Именно этому набору человек чувствует себя комфортно не только физически, но и морально. Это важно и необходимо для любого человека.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Физиология пищеварения и основы рационального питания/Еременко В.Н./<https://cyberleninka.ru/article/n/fiziologiya-pishevareniya-i-osnovy-ratsionalnogo-pitaniya/viewer>

2. Актуальные направления переработки плодоовощной продукции в диетические продукты питания/ Кузнецова Е.А./<https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-napravleniya-pererabotki-plodoovoschnoy-produktsii-v-dieticheskie-produkty-pitaniya>

3. Отношение студентов губкинского филиала БГТУ им. Шухова к формированию здорового образа жизни/Тулинов Е.А./<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35327544>

4. Проблема здорового питания в университетах на примере БГТУ им. В. Г. Шухова /Хмеленко В.Е./<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49461634>

УДК 796.034.2

Васильева А.А.

*Научный руководитель: Куликова И.В., ст. преп.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЕЁ НАПРАВЛЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В УНИВЕРСИТЕТЕ

Развитие современного мира уже невозможно представить без термина «фитнес-индустрия». Развитие фитнес-индустрии является важным направлением в развитии спорта, молодёжной политики, организации досуга, а также укрепления здоровья граждан нашей страны.

Фитнес-индустрия – это предоставление спортивно-оздоровительных услуг населению данной страны [1].

На сегодняшний день спорт для человека является важной частью его жизнь. В этой связи наблюдается подъём в данной отрасли.

Среди потребителей услуг фитнес-клубов выделяют: работников офисов, активных личностей, а также бизнесменов.

В 2020 году из-за пандемии COVID-19 и принятых ограничительных мер многие фитнес-клубы были вынуждены закрыться, таким образом, отрасль потеряла около 25% игроков рынка. Также этому способствовал уход клиентов на спортивные онлайн-платформы. С повышением спроса на цифровой фитнес у потенциальных потребителей меняются предпочтения, пользователи предпочитают находиться в балансе между психологической активностью и физической активностью и тем самым объясняется рост популярности зарубежных практик (медитации, йога, хатха и другие).

Внедрение цифрового фитнеса подтолкнуло развитие новых платформ, приложений, а также сервисов, которые позволяют заниматься спортом, не выходя из дома. Для этого не нужно специального оборудования, а достаточно иметь компьютер или же смартфон и затем подключиться к онлайн-трансляции [4].

Таким образом, для восстановления фитнес-индустрии необходимо поменять маркетинговую стратегию на Digital-маркетинг и перестроить модель бизнеса, то есть внедрять новые информационные технологии.

В 2021 году фитнес-индустрия не достигла до пандемийных результатов из-за ужесточения ограничительных мер и введения QR – кодов, что привело к снижению спроса и выручки.

Несмотря на это посещаемость фитнес – клубов увеличилась на 6%, это связано с желанием потребителей повысить иммунитет при занятии спортом, а также люди стали инвестировать в себя, в здоровье и в фитнес [5].

В 2022 году фитнес-индустрия столкнулась с новыми трудностями. В начале года совокупный объем выручки вырос на 4,9%. Но введенные западными странами санкции против Российской Федерации, уход крупных иностранных компаний, а также спад платежеспособности населения повлекли за собой спад продаж клубных карт и увеличили возврат денежных средств за неиспользованные клубные карты.

В целом присутствует положительная динамика, так как совокупный объем выручки фитнес-индустрии вырос, посещаемость фитнес-клубов за 2022 год выросла на 6,4%, а также продажи клубных карт увеличились на 5,2% по сравнению с 2021 годом. Это связано с тем, что потребители снимают эмоциональное напряжение за счет физической и психологической активности [5].

Далее рассмотрим перспективы развития фитнес-индустрии. Большие перспективы имеют фитнес-клубы, которые дают возможности для занятия семейным фитнесом. Также необходимо усовершенствовать:

- технологическое оборудование спортзалов, для повышения конкурентоспособности;
- дополнять программы тренировок для различных групп потребителей, а также вводить новые групповые программы тренировок;
- развивать цифровую социализацию, так как онлайн сообщества приобрели особую популярность;

- использовать в своей деятельности новые информационные программы и технологии, так как продолжают расти популярность онлайн-тренировок;
- виртуальные тренировки, которые до сих пор пользуются большим спросом за счет минимального набора оборудования (коврик для занятия йогой и компьютер / смартфон);
- индивидуальное отношение к каждому клиенту;
- использование инструментов повышающих спрос (акции и выгодные предложения);
- продвижение запоминающейся рекламы, которая содержит основную информацию о преимуществах фитнес-клуба, а также лозунги, направленные на мотивацию потребителей.

Основой развития фитнес-индустрии выступает позиционирование на среднем ценовом сегменте. За счет конкурентов необходимо продумывать стратегии продаж клубных карт. А также для привлечения клиентов необходимо использовать инструменты скидок, акций и подарков.

В Российской Федерации фитнес-индустрия развивается большими темпами и даёт большие перспективы. Тенденции и агитация к здоровому образу жизни стимулирует увлечённость аудитории к занятиям спортом, что создает условия для конкуренции между участниками рынка фитнес-индустрии.

В настоящее время с возросшей популярностью и развитием фитнес-индустрии решение задачи привлечения студентов к занятиям физической культурой в процессе проведения учебных занятий может быть найдено в возможностях использования различных современных фитнес-технологий.

Применение различных фитнес-технологий приводит к решению следующих задач:

- 1) спортивные (комплексное развитие физических качеств (гибкость, выносливость, ловкость, сила), а также достижение наивысших спортивных результатов);
- 2) оздоровительные (развитие функциональных свойств организма поддержание спортивной формы, укрепление и сохранение здоровья, профилактика заболеваний, повышение уровня работоспособности организма);
- 3) психологические (активный отдых, стрессоустойчивость, получение положительных эмоций);
- 4) эстетические (коррекция телосложения, а также возможность создания красивой фигуры).

На данный момент времени самыми популярными являются следующие фитнес-технологии: пилатес, фитнес-йога, базовая аэробика, степ-аэробика, танцевальная аэробика, силовая аэробика с использованием различных отягощений, аквааэробика, каланетика, и набирающие большую популярность технологии кроссфита.[3]

Подводя итог, можно сказать, что осуществление программ, взявших за основу использование комплексных фитнес-программ, в ходе учебного процесса в рамках вариативной части учебной программы по элективным дисциплинам физической культуры и спорта, способствует удовлетворению потребностей и мотивов студентов, повышению уровня физической подготовки, а также положительно влияют на посещение занятий и успеваемость, тем самым обеспечивая эффективность учебного процесса. [3]

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Григорьев В.И., Фитнес-культура студентов: теория и практика [Текст]: учебное пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. – СПб., 2020. - С. 30-33.

2. Ермакова Ю.Н., Осокина Е.А., Тихомиров Ю.В. Перспективы использования комплексных фитнес-программ в элективных дисциплинах по физической культуре и спорту в ВУЗЕ // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 5.

3. Куликова И.В. Целесообразность занятий аэробикой для укрепления здоровья студенток / И.В. Куликова, Е.А. Клокова // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвузовский сборник статей/ БГТУ им. В.Г. Шухова. – Белгород, 2010. Вып. IX. – С. 218 — 222.

4. Лубышев Е.А. Формирование комплексных фитнес технологий в физическом воспитании студентов ВУЗа. / Е.А. Лубышев // В сборнике: Вопросы профессионального развития. Сборник материалов II международной научно-практической конференции. – 2020. – С. 63-68.

5. Статистическая информация / Министерство спорта РФ. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf> / (Дата обращения: 07.10.2022).

Венедиктова А.В., Ручкина А.Р.

Научный руководитель: Борисова Е.В., преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО МИРА

В настоящее время все люди, проживающие в мире технического прогресса и развития, имеют большое количество разных дел. В конечном счете, имея огромное количество проблем, человек просто на просто забывает истинные цели жизни – это сохранение своего здоровья. Начинает вспоминать о своём здоровье, у доктора, имея при этом различные болезни, которые порой невозможно вылечить. Избежать таких последствий можно только при регулярной работе над собой и своим здоровьем.



Рис. 1 Основные характеристики физического воспитания

Физическое воспитание — это главная составляющая всех воспитательных систем. Современному обществу необходимы здоровые, выносливые люди, которые могут заниматься тяжелым физическим трудом. Физическое воспитание приводит к формированию у студентов качеств, которые являются неотъемлемой частью успешной трудовой и умственной деятельности [4, С.70].

В БГТУ им. В.Г. Шухова физическому воспитанию студента уделяется большое внимание, на базе университета созданы различные секции, спортивные кружки, построены бассейны, для развития активной жизненной позиции не только студентов, но и всех желающих.

Возраст студента является заключительным этапом формирования психофизиологических и двигательных возможностей организма. Студентам в такой промежуток времени нужно обладать специальными физическими возможностями, которые необходимы для напряжённой учёбы и активной общественной деятельности. Именно поэтому физическое воспитание и спорт являются главным средством по укреплению здоровья, биологической основой в формировании личности.



Рис. 2 Средства физического воспитания [5, С.5]

К основным составляющим физического воспитания относятся: укрепление здоровья, правильное питание, повышение умственной и

физической работоспособности, развитие основных двигательных и нравственных качеств и др. [1, С.11].



Рис. 3 Основные компоненты физической культуры

Физическое воспитание должно начинать формироваться с рождения человека и совершенствоваться на протяжении всей его жизни. Постигая ценности физического воспитания студент вооружается пониманием непростого строения жизни. Такое строение жизни приводит к формированию и развитию навыков в общекультурном самовыражении, на практике это применяется как потребности формирования обширной культурной информации и знаний, которые необходимы для умения распознавать истинные культурные ценности.

Студенты БГТУ им. В.Г. Шухова ведут активную спортивную жизнь, участвуют в различных конференциях, мероприятиях, турнирах, форумах, соревнованиях, которые посвящены физическому воспитанию молодежи в условиях современного мира.

Также создан военно – патриотический клуб «Белогор». Приоритетными задачами в функционировании клуба являются: пропаганда здорового образа жизни, организация и проведение спортивных мероприятий и активных видов отдыха, привлечение молодежи к массовой физической культуре и спорту.

Студенты стараются проявить себя в самых разных видах спорта. И у них есть с кого брать пример, для студентов БГТУ им. В. Г. Шухова организуются встречи с прославленными белгородцами — Олимпийскими чемпионами Светланой Хоркиной, Сергеем Тетюхиным, Тарасом Хтеем. Выдающиеся спортсмены регулярно участвуют в открытии значимых спортивных мероприятий.

В рамках I Всероссийского фестиваля ГТО прошла встреча с трехкратным Олимпийским чемпионом Александром Карелиным и серебряным призером Олимпийских игр Юрием Куценко [2, С.11].

В День знаний 1 сентября 2016 года на традиционной линейке напугствовал студентов Олимпийский чемпион Евгений Тищенко, аспирант нашего университета. Возможность непосредственно увидеть, поближе пообщаться с настоящими героями Олимпийских баталий, достижения которых в спорте прославили страну, вносит определенный вклад в формирование национального самосознания студенческой молодежи, гордости за великую страну.

Увидеть проявление данного стремления можно в участии молодых людей в создании различных инициативных объединений в области физической культуры, в умении с пользой проводить свободное от учёбы и работы время, применяя большое количество возможностей, которые можно получить при занятии различными видами физической культуры и спорта.

Здоровье студенческой молодежи является злободневной проблемой, которую можно отнести как к медицинской, так и к педагогической. Здоровый образ жизни необходимо формировать и поддерживать на протяжении всей жизни личности и человека, оно не относится к «разовому» понятию [3, С.75].

Здоровый образ жизни может являться таковым только тогда, когда он сам развивается и дополняется при этом различными новыми элементами и привычками, которые необходимы для совершенствования здоровья студента. Именно поэтому здоровый образ жизни необходимо поддерживать постоянно, а именно с раннего детства до поздней старости, а не от случая к случаю.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Манинова, Е.А. Формирование заинтересованности у студентов технического вуза к занятиям физической культурой / Манинова Е.А. // Успехи современного естествознания. - 2018. - № 5. - С. 101-102.
2. Бугаев, Г.В. Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сборник научных статей Всероссийской с

международным участием очно-заочной научно-практической конференции / [под ред. Г. В. Бугаева, О. Н. Савинковой]. — Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2018. — 466 с.

3. Головкин, Н.Г. Учебно-методическое руководство по дисциплине «Физическая культура» для студентов ВУЗов России / Н.Г. Головкин. - Белгород: Изд-во БелГСХА им. В.Я. Горина, 2013. - Т.2. - изд. перераб., доп., исправл. - 430 с.

4. Крамской, С.И. Технологии формирования здорового образа жизни студентов: учеб. пособие / С.И. Крамской, В.П. Зайцев, С.В. Манучарян и др.; под ред. В.П. Зайцева, С.И. Крамского. — Белгород: Изд-во БГТУ, 2012. — 191 с.

5. Чернышёва И.В. Анализ влияния физической культуры на умственную работоспособность студентов / И.В. Чернышёва, М.В. Шлемова, Е.В. Егорычева, С.В. Мусина // Современные исследования социальных проблем. - 2016. - № 1. - С. 74-77.

6. Крамской С.И., Егоров Д.Е., Грачев А.С. Формирование психологической и физической подготовленности школьников и студентов в алгоритме здоровьесбережения – Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2017. – 160 с.

УДК 796.05

Вус Л.В.

Научный руководитель: Тулинова Н.А., ст. преп.
*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ПОЛЬЗА И ВРЕД ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ В ПРОХЛАДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА

Холод — довольно агрессивная среда для человека, но для тех, кто любит спорт, зима во многом даже предпочтительнее лета. В западных странах уже давно стало трендом проводить разные виды тренировок на свежем воздухе, в парках или скверах будь то занятия фитнесом или силовые тренировки. Вместе с тем в Россию постепенно приходит мода на занятия спортом на свежем воздухе, что доказывают многочисленные построенные спортивные площадки практически во всех городах нашей страны. Спортивные площадки редко бывают пустыми, особенно летом или весной, что ещё раз в свою очередь доказывает актуальность и востребованность в занятиях спортом на свежем воздухе. Так почему же площадки зачастую пустуют в холодные времена года? Не опасно ли тренировки в холод? Для разрешения

возникающих вопросов рассмотрим пользу и вред проведения подобных спортивных мероприятий в прохладную погоду.

В народе существует поговорка – «пар костей не ломит», однако и холод имеет свою практическую пользу при занятии спортом. Такую теорию доказали учёные, сравнив влияние предварительного охлаждения перед началом работы и в середине тренировки, а также исследовали производительность и физиологическую реакцию на бег. В ходе эксперимента учёные попросили спортсменов-бегунов пробежать 5 км на беговой дорожке, предварительно разделив спортсменов на 3 группы. Первые бежали в помещении с достаточно высокой температурой, вторым придавали бодрости брызгами холодной воды в лицо, а третьим предоставили возможность окунуться в ванну с ледяной водой и после этого бежать вперёд, чтобы быстрее согреться. Группа исследователей проверяли температуру, дыхание, мышечную активацию и то, как тяжело было атлетам. Победили те, кому выпало нырнуть в бассейн. Такой метод понижает температуру тела, что приводит к активации мышц. Рассмотрев такой эксперимент учёных, можем сделать вывод, что холод благоприятно влияет на физическую активность.

Большая часть людей на предложение проведения занятий на улице при низкой температуре реагируют следующей фразой: «На улице холодно, мы можем заболеть». Однако и эту теорию опровергли наши учёные. Они провели анализ воздействия интенсивных тренировок на слюнные лимфоциты, которые в свою очередь являются частью иммунной системы человека, в тёплом и прохладном помещениях. Исследователи пригласили группу волонтеров, разделили их на 2 команды, одна из которых занималась в спортивном зале с температурой воздуха 20 градусов Цельсия, а вторая команда занималась в спортивном зале с пониженной температурой воздуха, около 10 градусов Цельсия. Командам раздали комплекс упражнений, в который входили: спринт (20 и 40 метров), упражнения на гибкость, бёрпи и прыжки в длину. Затем исследователи взяли у волонтеров образцы слюны, чтобы оценить состояние лейкоцитов сразу после тренировки, а потом ещё раз, спустя два часа после восстановления. После анализов учёные обнаружили, что уровень лейкоцитов в крови увеличивается сразу после тренировки, а затем падает ниже исходных величин спустя два часа. Занимательным оказался тот факт, что одинаковые показатели дали обе группы. Но по сравнению с нормированными показателями, у тех, кто проводил тренировку в холодном помещении, изменения в иммунной системе были не столь масштабны, как у тех, кто тренировался в тепле. На основе чего мы

можем прийти к выводу, что тренировка в холоде не делает человека более восприимчивым к болезни, а напротив, даёт ряд преимуществ и стимулов, которых нет у тренировки в помещении.

Также не стоит забывать об использовании холода для увеличения возможностей организма. Такой метод играет очень важную роль в жизни человека. Он имеет многовековую историю и упоминается во многих трудах, начиная с Галена, Гиппократа, Авиценны и других мыслителей. В начале 90-х годов прошлого века в Германии начала развиваться технология использования холодного осушенного воздуха. Она стала применяться в спортивной медицине как метод общей воздушной криотерапии. В России этот метод вошёл в практику начиная с 2005 года для лечения большого количества заболеваний и по сегодняшний день он широко используется во многих санаториях и медицинских центрах. Криотерапия подразумевает под собой совокупность многообразия физических методов лечения, основанных на использовании холодного фактора для отведения тепла от тканей, органов или всего тела человека, в результате чего их температура понижается в пределах криоустойчивости (5-10° Цельсия) без явно выраженных сдвигов терморегуляции организма. Для спортсменов с тяжёлыми обильными нагрузками очень важен данный метод лечения. Из-за сильных нагрузок на организм у тяжелоатлетов может возникать частичный паралич мышц, и благодаря воздействию холода у спортсмена возбуждение кожных рецепторов переходит в угнетение, а также уменьшение воспалительной реакции и регуляция сосудистого тонуса. Также учёные доказали, что интенсивное воздействие холода на организм меняет жировой обмен, что подтверждается результатами проведённых анализов на уровень свободных жирных кислот, в результате чего нормализуются биохимические показатели крови. Также данный метод актуально применять на этапе подготовки спортсменов к соревнованиям. Помимо обычных методов подготовки участника спортивных мероприятий к старту, таких как разминка, растяжка, концентрация на желаемый результат активно используют процедуры охлаждения всего тела. С точки зрения терморегуляции, главным пунктом внимания в нагрузочных видах спорта должна стать не столько функция дополнительного производства тепла в результате разминочных упражнений («разогрев»), так как тепло все равно выделяется в избытке как результат физической работы, сколько оптимизация соотношения нагрев/охлаждение. В этом случае действительно возникает необходимость в профилактических мерах предварительного охлаждения.

Проанализировав исследования учёных, можно сделать вывод, что единственной помехой может стать «нелётная погода». Не столь страшны для организма низкая температура и тёплая спортивная одежда, сколько дождливая погода и гололёд. Осенью после дождя главное не промочить ноги, а вот зимой при гололёде можно усовершенствовать свои навыки фигурного катания, то есть изменить данный недостаток погоды в его достоинство. А если всё-таки при занятии спортом вам станет жарко, и вы будете бояться заболеть, то на этот случай существует ряд рекомендаций. На тренировку следует надеть несколько вещей, чтоб в подобном случае не возникало труда их снять. Сначала рекомендуется надевать что-то синтетическое, например, майку из полипропилена, чтоб она не впитывала пот. Затем желательно надеть кофту или свитер из шерсти, чтоб улучшить изоляцию. В завершении составления образа стоит надеть непромокаемую ветровку из дышащего материала. При этом не стоит себя перегружать одеждой, так как её избытие может вызвать перегрев, и в этом случае, тренировка будет проходить очень тяжело. Так же не стоит забывать и про варежки или тёплые перчатки, так как в холодную погоду потоки крови концентрируются в центре тела, поэтому руки и ноги мёрзнут сильнее. Не стоит забывать и о важности выбора правильной обуви, ведь обычные кроссовки для занятий спортом в холод не подойдут. Оптимальным вариантом может послужить обувь для трейлраннинга –бега по холмистой или горной местности. Такие кроссовки имеют более плотную подошву с глубоким протектором. Даже если вы вступите в лужу, то с такой подошвой вы этого даже не почувствуете. Вот такие простые рекомендации необходимо соблюдать, чтобы ваша тренировка проходила без вреда для организма.

Опираясь на вышеописанные примеры можно провести качественную, без вреда для организма тренировку в любое время года, а главное, в любую погоду. Ведь ни для кого ни секрет, что помимо условий тренировок важно соблюдать и их регулярность. Осенью «непогода» очень частое явление, и отменять свои любимые тренировки из-за погоды не самая лучшая идея. Благодаря рассмотренным исследованиям, каждый человек, проявляющий интерес ко спорту сможет выбрать для себя оптимальный вариант тренировок, а также удобную и практичную экипировку.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза: учебное пособие / С.И. Крамской, И. А.

Амельченко, Н. Б. Кутергин и др.; под ред. С. И. Крамского, И. А. Амельченко. – Белгород: Изд-но БГТУ, 2022. – 236 с.

2. Формирование здоровья студентов: монография / С.И. Крамской, И. А. Амельченко, Е. А. Бондарь и др.; под ред. проф. С. И. Крамского. – Белгород: Изд-но БГТУ, 2021. – 128 с.

3. <https://brodude.ru/3-ledenyashhix-preimushhestva-uprazhnenij-naxolode/>

4. <https://style.rbc.ru/health/5c0f93249a794790d03f2e28>.

5. <https://infourok.ru/statya-ispolzovanie-nizkih-temperatur-dlya-razvitiya-sporta-4229144.html>

УДК 666.94:621.926

Высочин А.А.

Научный руководитель: Замчевская Е.С., канд. пед. наук, доц.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

Олимпийские игры - крупнейшие спортивные состязания, зародившиеся много тысячелетий назад и продолжающие существовать по настоящий день. Эти игры с каждым годом обретают все большее значение для человечества, так как возрастает авторитет спорта во всем мире. [2].

История возникновения Олимпийских игр уходит корнями в старину. До наших дней дошло множество легенд, связанных с возникновением Олимпийских игр. [1].

Олимпиада проводилась с 776 года до нашей эры, вплоть до 393 года нашей эры в городе под названием Олимпия, откуда и пошло название игр. Историки все же склоняются к тому, что основателем Олимпийских игр был Ифит – настоящая историческая личность, царь Элиды, маленького греческого государства, на территории которого располагался религиозный центр Олимпия. Получив от Дельфийского оракула наставление «основать для укрепления мира Игры, угодные богам», Ифит условился с царем Спарты Ликургом и другими соседями о самостоятельности Элиды. [5].



Рис. 1 Первый победитель олимпийских игр Корэб

Древние игры проводились в честь Зевса, самого важного бога древних греков. Согласно самым ранним записям, на древней Олимпиаде было проведено только одно спортивное мероприятие — забег около 183 метров. В XVIII в. Олимпийские игры уже включали борьбу и пятиборье. Победители игр были высоко оценены и награждены за их результаты. [3].

В этап с VII до II в. до н.э. в Олимпийских играх могли участвовать только свободнорожденные греки. Рабы и люди негреческого происхождения («варвары», как их именовали греки), а также женщины к Играм не допускались.[10]. Каждый участник должен был в прошествие 10 месяцев готовиться к Играм дома, а потом в прошествие месяца в Олимпии. Это могли разрешить себе только весьма зажиточные рабовладельцы, находившиеся достаточным числом свободного времени. [6].

Победителя привозили в родной город на четверке белых лошадей через брешь, пробитую в крепостной стене города, освобождали от налогов, кормили всю жизнь за счет города, устанавливали памятники, чеканили монеты с его изображением. А иногда, после смерти, некоторых обожествляли и сооружали им храмы. Память олимпийцев окружали легендами, чтобы сделать победу более привлекательной для потомков. [9].

Современные игры 20 и 21 века сохранили в себе главные элементы древнегреческих игр. Испокон веков перешла традиция зажигать Олимпийский огонь с помощью факела, доставленного из Греции, а также пышные церемонии и закрытие олимпийских игр. Олимпийские игры современности строго регламентированы. [8]. Главную роль в организации и проведении игр играет Международный олимпийский комитет, опираясь на Олимпийскую хартию. [4].

Олимпийские игры – грандиозное международное мероприятие, которое постоянно развивается и видоизменяется и, возможно, уходит

далеко от своих истоков. Но это не мешает нам каждые два года следить за состязаниями лучших спортсменов мира, переживать и сопереживать, обсуждать и спорить – и одно это может послужить сильнейшим объединяющим мотивом для людей, живущих в разных уголках планеты. [7].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Возникновение и развитие олимпийских игр, — URL: <https://scienceforum.ru/2015/article/2015010737> (дата обращения 09.10.2022).

2. Олимпийские игры современности, — URL: <https://moluch.ru/archive/250/57382/> (дата обращения 09.10.2022).

3. История возникновения Олимпийских игр, — URL: <https://infourok.ru/statya-na-temu-istoriya-vozniknoveniya-olimpiyskih-igr-2660156.html> (дата обращения 09.10.2022).

4. Олимпийские игры: Исторические экскурсы, — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/olimpiyskie-igry-istoricheskiy-ekskurs/viewer> (дата обращения 09.10.2022).

5. История Олимпийских игр, — URL: <https://infourok.ru/statya-istoriya-olimpiyskih-igr-3535314.html> (дата обращения 09.10.2022).

6. История, философия и символика Олимпийских игр, — URL: <https://www.ski.ru/az/blogs/post/istoriya-filosofiya-i-simvolika-olimpiiskikh-igr/> (дата обращения 09.10.2022).

7. Краткая история Олимпийских игр – от античных времен до наших дней, — URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/olympicsnews/2943278.html> (дата обращения 09.10.2022).

8. Бондарь Е.А., Тулинова Н.А. Особенности организации практических занятий со студентами специального учебного отделения технического вуза // В сб.: Современные проблемы физкультуры и спорта: матер. международн. науч.-практ. конф, Ч.1. Ташкент: ITAPRESS, 2015. С. 43-44.

9. Гайворонский И. В. Г12 Анатомия и физиология человека: учеб. для студ. учреждений сред. проф. образования / И. В. Гайворонский, Г. И. Ничипорук, А. И. Гайворонский. - 6-е изд., перераб. и доп. - М. : Издательский центр «Академия», 2011. - 496 с.

10. Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Ответственный редактор: О. В. Юречко. 2016. – 254 с.

ВЛИЯНИЕ ЗАКАЛИВАНИЯ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТА

Закаливание организма - комплекс физиопроцедур, увеличивающих устойчивость организма к таким негативным воздействиям внешней среды, как холод, жара, солнечная радиация, сквозняки, совершенствуют терморегуляцию и усиливают иммунитет.

Организм человека — это сложный механизм, важной частью которого является процесс терморегуляции. Тепловая энергия образуется в результате окислительных процессов, сопровождающихся выбросом энергии, которая в итоге должна быть передана в окружающую среду. Задача терморегуляции заключается в регулировании и уравнивании процессов образования и отдачи тепла с целью поддержания температуры тела на относительно постоянном уровне. Её механизмы начинают работать автоматически, как только температура внешней среды различается с температурой тела. Терморегуляция человека выделяется естественной пластичностью: позволяет ему выносить достаточно огромные колебания среды без ущерба для самочувствия. Соответственно, нарушения терморегуляции приводят к недомоганию, разным заболеваниям, полный отказ механизмов терморегуляции и прекращение теплоотдачи приводит к летальному исходу через четыре-пять часов от перегрева.

Определяющими для терморегуляции являются такие факторы как:

- Центральная нервная система
- Гормоны
- Пищевые вещества

Поскольку резкие перепады температуры стресс для организма, закаливание водой следует начинать постепенно. Лучше всего начинать с комнатной температуры и каждый день понижать градус. Чем холоднее вода, тем быстрее должен проходить этап закаливания. Нельзя находиться в холодной воде слишком долго, это чревато заболеваниями. Также не стоит сразу практиковать холодный душ, плавание в водоеме. Идеальной для организма будет следующая последовательность способов закаливания: обтирание, обливание, душ,

плавание в водоеме, плавание в природном водоеме, с переходом к следующему способу по мере привыкания. На протяжении всех этапов закаливания будет продуктивным посещение бани, сауны или любого подобного заведения. Время проведения процедуры не менее важно. Максимально оптимальным является утреннее время, сразу после сна или как завершение зарядки, когда кожа еще не прогрета, и организм только запускается. При таких условиях гарантирована хорошая сосудистая реакция и отклик организма. В вечернее же время проводить водные процедуры не рекомендуется, так как это негативно скажется на состоянии нервной системы и качестве сна.

Плавание в открытом водоеме. Разница температур воздуха и воды провоцируют естественное закаливание иммунной системы. Само плавание препятствует застою воздуха в нижней части легких, развивает гибкость, эластичность сухожилий и связок, разрабатывает суставы, улучшается физическое развитие. Такое закаливание также особо благоприятно влияет на метаболизм и психику.

Воздушные ванны и прогулки на открытом воздухе. При таком методе закаливания на кожу воздействует прохладный воздух. Поскольку теплопередача у воздуха значительно меньше, чем у воды, воздействие при одинаковых температурах значительно слабее, а длительность воздействия может быть больше. Стоит учитывать, что ветер является усиливающим эффект фактором, вызывающим дополнительное охлаждение, как и пот. Во избежание переохлаждения рекомендуется использовать термобелье, сделанное из синтетических тканей.

Выбирая способ и интенсивность стоит учитывать индивидуальные особенности организма. Любое закаливание следует начинать постепенно. Важную роль играет постоянность процедур. Общеизвестно, что оздоровительный эффект от физической нагрузки, вызывающей лёгкое утомление, сохраняется около двух суток. Поэтому, для того чтобы уровень физической подготовленности постепенно повышался, необходимо проводить оздоровительные занятия не реже трёх раз в неделю. Оптимальный вариант – циклические упражнения (ходьба, бег, плавание и т. д.) не менее 5 раз в неделю и не менее 30 мин в день в доступном для вас рабочем темпе. Поддержание физической активности должно стать задачей ежедневной. Правда, подобный режим занятий под силу только здоровым людям, имеющим опыт регулярных занятий физической культурой.

Подводя итог всему выше сказанному можно сделать вывод о том, что правильно выполненные пункты закаливания служат

профилактическим средством против заболеваний. В первую очередь, деятельность сердечно-сосудистой и центральной нервной систем, а также оказывают влияние на психику организма. Процедура закаливания приобретает свой эффект благодаря быстрой смене сосудосуживающих и сосудорасширяющих реакций, происходит работа кровеносных сосудов. В результате улучшается кровообращение внешних инструментов организма и внутренних органов, особенно сердца и почек.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Булгакова Н. Ж. Плавание. Пособие для инструктора-общественника. – М.: Физкультура и Спорт, 1984. – с. 5-6.
2. Васильева З. А. Резервы здоровья / Васильева З. А., Любинская С. М. – М.: Медицина, 1984. – С. 190-195.
3. Кардамонова Н. Н. Плавание: лечение и спорт. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – С. 251-277.
4. Карпенко Е. Н. Плавание: игровой метод обучения / Карпенко Е. Н., Коротнова Т. П., Кошкодан Е. Н. – М. – 2006. – с. 4-6.
5. Лаптев А. П. Закаливайтесь на здоровье. – М.: Медицина, 1991. – С. 3-23.
6. Манин О. Ю., Куликова И.В. Воспитание выносливости у студентов в процессе занятий физической культурой / Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях сборник статей XVII Международной научной конференции. В 2-х частях. Белгород, 2021 – с. 63-66

УДК 378.147

Гальцева О.В., Херман Д.И.

Научный руководитель: Нариманова Г.Н., канд. физ.-мат. наук, доц.

Томский государственный университет систем управления и радиоэлектроники, г. Томск, Россия

АСПЕКТЫ ИННОВАЦИОННОГО УПРАВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОСТРАНСТВОМ

Создание условий для раскрытия личности, воспитания интереса к образованию и сохранения ее психического и, конечно, физического здоровья – всё перечисленное является приоритетной целью образовательного процесса, что задокументировано департаментом

образования Томской области, а также поддерживается на государственном уровне.

При изучении понятия «здоровье» было получено, что оно имеет множество оттенков и можно выделить следующие его компоненты [1]:



Рис. 1 Компоненты понятия «здоровье»

В настоящее время модель инновационного образовательного процесса имеет направленность не только на обученность, а также включает в себя относительно новые категории «качества жизни», такие как здоровье, социальное благополучие, самореализация и защищенность [2].

При условии оптимального формирования содержания образования, устранения перегрузок учащихся и снижения стрессовых ситуаций при проведении контролирующих мероприятий можно значительно повысить резервы здоровьесбережения, они приведены далее на (рисунке 2).

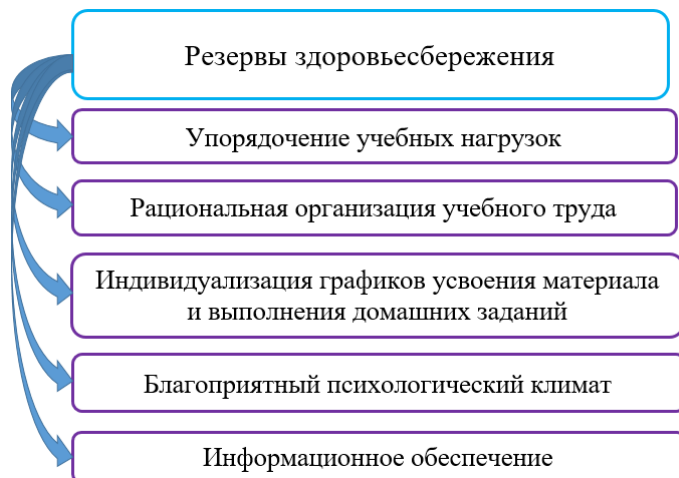


Рис. 2 Резервы здоровьесбережения образовательного учреждения

Для увеличения этих резервов можно при проектировании учебных программ применять инновационные технологические подходы, которые будут не просто направлены, а будут обеспечивать достижение важных факторов процесса обучения, таких как:

- обеспечение структурной и содержательной целостности учебного процесса;
- объективный контроль усвоения учебного материала, так как контрольные задания определяются на основе диагностично поставленных целей обучения.
- гарантированное достижение результатов обучения, и т.д.

Таким образом, управление здоровьесберегающим образовательным пространством является частью управления качеством на уровне образовательного учреждения (ОУ), и успешность решения задач формирования у обучающихся культуры здорового образа жизни напрямую зависит от организационной культуры образовательной среды ОУ.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ковальчук О. В. Формирование здоровьесберегающей среды в муниципальной образовательной системе как одно из ключевых направлений инновационного совершенствования ее качества // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2010. №3. Т.61. С. 64-70.

2. Гальцева О.В. Инновационно-педагогическая деятельность преподавателя вуза. В сборнике: ИННОВАТИКА-2022. Сборник материалов XVIII международной школы-конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. Томск, 2022. С. 459-461.

УДК 797.2

Гетманова Е.В.

*Научный руководитель: Куликова И.В., ст. преп.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ПЛАВАНИЕ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Каждый человек сталкивается с негативными факторами, которые влияют на его здоровье и жизнедеятельность. Для того чтобы снизить риск воздействия негативных внешних факторов для человеческого организма, необходимы физическая культура и спорт.

Бесспорным остается факт того, что здоровье каждого человека в отдельности индивидуально и поэтому следует индивидуально для себя подбирать тот или иной вид физической активности.

Наиболее полезным в физической активности человека выступает оздоровительное плавание, которое позволяет поддерживать человеческий организм в тонусе. Плавание – это физическая активность в водном пространстве, при этом на тело человека воздействует не только непосредственная физическая активность, но и водное пространство, что повышает нагрузку для мышц. Благодаря занятиям плавания можно укрепить свое здоровье и сформировать самодисциплину и выдержку.

При занятиях плаванием у человека возникает положительный эффект на следующие системы организма (рис. 1):

- Сердечно-сосудистую систему;
- Дыхательную систему;
- Мышечную систему;
- Нервную систему;
- Иммунную систему.

Также, стоит отметить, что при постоянных тренировках плаванием у человека прорабатываются все группы мышц, благодаря этому мышечная система постоянно находится в тонусе и идет непосредственное формирование здорового и красивого тела. Кроме этого, мышечная система не перенапрягается на тренировках, что не способствует причинению вреда организму человека [2].

На иммунную систему человека равным образом идет положительное воздействие от плавания, поскольку из-за регулярных физических нагрузок организм человека закаливается и становится сильнее и выносливее, кроме этого у организма человека появляется иммунитет к холодным температурам. Благодаря этому человек реже болеет, и в крови появляются защитные свойства, которые способствуют к сопротивлению к болезням и недомоганиям.



Рис. 1 Влияние плавания на системы человеческого организма [3]

Кроме этого, плавание оказывает непосредственное влияние на нервную систему человека. Регулярные занятия плаванием положительно воздействуют на психику человека, повышают стрессоустойчивость и снижают психологические нагрузки.

Многие занимаются плаванием с целью приведения своего тела в спортивную форму и снижения веса, и в этом они правы, так как занимаясь плаванием за 15 минут можно потерять примерно 100-120 ккал. Однако, здесь забывают о самом важном факторе, а именно – правильное питание, ведь только в совокупности с ним и регулярными тренировками можно снизить вес и привести свое тело в хорошую форму.

Далее, разберем пример тренировки занятий плаванием, но перед тренировкой обязательным шагом является разминка, которая выполняется не на воде, легких упражнений вполне достаточно для полноценной тренировки в бассейне:

1. Плавать в течение 20-30 сек. в полную силу стилем баттерфляй или вольным стилем;
2. Плавать в течение 15-30 сек. стилем брасса, при этом снизим темп скорости;

Затем, необходимо повторять данные упражнения, при этом, если человека чувствует недомогание, необходимо снижать скорость и

интенсивность тренировки, меняя стили или использовать вольный стиль.

Интервальность тренировки должна составлять 2-3 раза в неделю, данная методика наиболее благоприятно влияет на организм человека и позволяет дать организму и необходимую нагрузку, и необходимый отдых.

Также, следует указать некоторые нюансы при занятиях плаванием:

- занятия должны проводиться в воде при температуре примерно +25-28. Если же невозможно определить температуру воды или она будет холоднее, то следует проводить тренировки до того, как будет замерзать тело;

- пищу необходимо принимать за 1,5 часа, как до, так и после тренировки.

Плавание – это циклический монотонный вид деятельности, комфортный для одних людей и не комфортный для других. Для того чтобы занятия были более эффективными, необходимы, с одной стороны, желание и осознание занимающимися значения плавания для сохранения здоровья. А с другой – нахождения новых форм занятий разнообразной направленности, насыщенностью средствами и методами эмоционального воздействия, удовлетворяющих запросы и потребности занимающихся [4].

Подводя итоги, следует еще раз указать основные свойства занятий плаванием, влияющие на организм человека:

1. Укрепление сердечно-сосудистой системы организма, соответственно, улучшается частота сердечных сокращений и приток крови;

2. Задействование всех групп мышц в человеческом организме, соответственно, развивается мышечная система;

3. Укрепление иммунной системы и развитие выносливости и общего здорового поддержания организма человека;

4. Снижение нагрузок на общий эмоционально-психологический фон, повышение стрессоустойчивости и повышение общего эмоционального фона;

5. Плавание является наименее травмоопасным видом спорта.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Воронов Н. А. Влияние занятий плаванием на функциональные системы организма человека // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. № 9.

2. Демьянова Л.М., Иванова О.А., Анозов Г.Р. Влияние оздоровительного плавания на организм человека // Наука без границ. 2018. №3 (20).

3. Савкина Н. В., Тихомирова Т. А. Положительное влияние плавания на организм человека // Наука-2020. 2020. №5 (41).

4. Тулинова Н.А. Оздоровительный эффект занятий плаванием студентов специального учебного отделения // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: XIII Междунар. науч. конф.: сб. статей, Белгород, 2017 г.: в 2ч. / Белгор. гос. технол. ун-т. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2017. Ч.2. – С. 173-176.

УДК 371.72

Гоенко В.М.

Научный руководитель: Шаповалов А.А., доц.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

СПОРТ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Спорт - это ключ к здоровью человека. Занимаясь спортом, мы не только совершенствуем свое тело и увеличиваем его ресурсы, такие как сила, скорость, гибкость, выносливость, но и тренируем себя психологически. Люди, прошедшие "школу спорта", убеждены, что спорт помог им развить веру в свои силы и способности и использовать их. В спорте вы учитесь идти на жертвы ради достижения своей цели.

Регулярные физические упражнения оказывают положительное влияние на здоровье, а также помогают предотвратить заболевания, которые могут возникнуть в пожилом возрасте.

Физические упражнения - довольно модная тенденция в наши дни. Это говорит о том, что люди ведут более здоровый образ жизни, регулярно поддерживая свою физическую форму. В настоящее время выпускается большое количество домашних тренажеров, способствующих более легкому развитию мышечной системы, что позволяет экономить время и деньги. В результате этих упражнений человек формирует красивую и здоровую фигуру, избавляется от стресса и просто получает удовольствие от процесса.

Физическая культура и спорт способствуют профилактике и снижению уровня многих заболеваний: они положительно влияют на позвоночник человека, помогая сохранить здоровую осанку, а регулярные физические нагрузки укрепляют мышечный каркас, что

помогает людям поддерживать хорошую физическую форму. Во время физической активности обменные процессы в организме человека ускоряются, что приводит к интенсивному сжиганию жировых клеток.

Регулярная физическая активность значительно изменяет морфофункциональные характеристики дыхательной системы: развиваются дыхательные мышцы, развивается капиллярная сеть. Важным показателем функционального состояния дыхательной системы является жизненная емкость легких – количество воздуха, которое можно выдохнуть после глубокого вдоха. У мужчин среднего физического развития, не занимающихся спортом, жизненная емкость легких составляет 3000 – 3500 см³/куб., а 3000 – 3500 см³/куб., у мужчин и женщин, регулярно занимающихся спортом, соответственно 4500 – 6000 и 3500 – 4500 см³/куб.

Физические упражнения способствуют увеличению, жизненная емкость легких, расширяя грудную клетку, повышает эластичность межрёберных хрящей и подвижность диафрагмы, развивают дыхательную мускулатуру тем самым тем самым улучшают газообмен между лёгкими и кровью.

Хорошо развитая дыхательная система является надежной гарантией полноценной жизни клеток. Хорошо известно, что гибель клеток в организме в конечном итоге вызвана недостатком кислорода. Хорошо тренированная дыхательная система (легкие, бронхиальные трубки, дыхательные мышцы) - это первый шаг к лучшему здоровью.

Применение физических упражнений не только нормализуют реакции сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, но и восстанавливают способность выздоравливающего человека адаптироваться к климатическим факторам, повышают его устойчивость к различным заболеваниям, стрессам и т.д. Это происходит быстрее при гимнастических упражнениях, спортивных соревнованиях, закалывающих процедурах.

При многих заболеваниях хорошо дозированная физическая активность замедляет прогрессирование процесса болезни и помогает быстрее восстановить пораженные функции.

Таким образом, совершенствуется строение и деятельность всех органов и систем человека, повышается работоспособность, укрепляется здоровье, повышается долголетие.

Лечебная физкультура - неотъемлемая часть медицинской реабилитации пациентов, комплексный метод функциональной терапии, использующий физические упражнения как средство поддержания активности организма пациента, стимулирования

внутренних резервов, профилактики и лечения заболеваний, вызванных вынужденным малоподвижным образом жизни.

Средства лечебной физической культуры подразделяют на активные, пассивные и психорегулирующие.

К активным относятся разнообразные физические упражнения:

- механотерапия — занятия на тренажерах;
- гидрокинезотерапия — чередование напряжения и расслабления мышц в воде;
- терренкур — пешие прогулки по маршрутам в гористой местности;
- туризм;
- все виды лечебной гимнастики — утренняя, дыхательная, корригирующая и т.д.;
- плавание;
- ходьба.

Физическим упражнениям отводится ведущее место в восстановительном периоде после травм и заболеваний.

К пассивным методикам относятся:

- мануальная терапия;
- банные процедуры;
- массаж;
- физиотерапия — лечение токами, электромагнитным полем, звуком, теплом, светом.

Пассивные методы усиливают эффект от физических упражнений и назначаются строго по показаниям врача.

К психостимулирующим методам относятся: аутогенная тренировка; релаксация; игровые механики. Они направлены, прежде всего, на вовлечение пациента в процесс восстановления и поддержание в нем желания не сдаваться и двигаться к главной цели - выздоровлению.

Основные правила лечебной физической культуры следующие:

- повторность, регулярность и длительность воздействия, которые необходимы для укрепления двигательного навыка;
- постепенность повышения физической нагрузки, помогающая избежать физического перенапряжения;
- всесторонность воздействия с помощью упражнений для разных групп мышц;
- доступность упражнения в соответствии с индивидуальными особенностями пациента.

Я считаю, что спорт - это еще и источник положительных эмоций, способ избавиться от умственной усталости и испытать "мышечную радость". Это популярный способ организации здорового досуга, отдыха и развлечений. Мы можем бесконечно говорить о преимуществах тренировок в разных условиях и с разными тренажерами. Самое главное, что нужно знать, - это то, что занятия спортом очень важны в нашей жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
3. Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
4. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
5. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
6. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях [Текст] / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018. – 393 с.
7. Национальные социально-экономические системы в условиях перехода к новому технологическому укладу: монография / под ред. проф. С.В. Куприянова. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2021. – 300 с.

УДК 612.39

Головчан Е.Н.

Научный руководитель: Борисова Е.В., преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Физиологическое и психологическое состояние здоровья нынешнего молодого поколения считается важным признаком благосостояния общества и страны, не только отображающий реальную обстановку, но и предоставляющий прогноз на завтрашний день. Жизненный процесс организма человека - непростой физический

процесс, протекающий в нашем организме, что дает возможность сберечь состояние здоровья и трудоспособность. Значимым и неотъемлемым обстоятельством протекания биологического процесса считается интенсивный режим дня. Но к сожалению многие люди пренебрегают здоровым образом жизни, мало двигаются, плохо спят, не соблюдают здоровый режим питания и не следят за его качеством. Все это приводит к ожирению, болезням сердца, суставов, а также к бессоннице, которая может привести к нервным расстройствам. Все эти недомогания ухудшают качество жизни, тем самым сокращая её [8].

Профессор И.П. Павлов многократно акцентировал внимание, на том что питание должно являться настоящим искусством, что призывает соблюдать определенные правила, принятых физиологией и всенародной мудростью. В основном многочисленные заболевания могут быть обусловлены не только ошибочным рационом, неверным выбором и сочетанием продуктов, но и неверным приемом еды.

Вот некоторые правила по рациональному приему пищи:

- пища должна быть вкусной и эстетически выглядеть на вид. Вкусная и красиво оформленная пища возбуждает аппетит, усиливает сокоотделение, вследствие чего лучше и быстрее усваивается организмом;

- принимать пищу обязательно необходимо в хорошем настроении;
- во время приема пищи не рекомендуется отвлекаться на чтение, просмотра видео, разговоры об учебе/работе и т. п.;

- нормальное полноценное полезное питание - это питание с удовольствием;

- есть нужно не торопясь, медленно, тщательно пережёвывать пищу;

- нужно стараться принимать пищу, когда у вас есть аппетит, 3-4 раза в день, примерно в одно и то же время по «биологическим» часам;

- нельзя есть слишком горячую пищу, это может привести к многим заболеваниям ЖКТ, может нанести вред ротовой полости и самого желудка, также это может вызвать к раку. Температура горячих блюд должна быть не более 50-60°C;

- нельзя злоупотреблять чёрным перцем, острым красным перцем, горчицей, хреном, острым кетчупом и т. п.;

- не пере едайте и не употребляйте пищу перед сном, допускается легкий перекус [1].

У большинства студентов выявляются следующие нарушения режима питания: 30-50% не завтракают, 20-40% питаются два раза в день, около 20% не обедают или обедают нерегулярно, около 35% не

ужинают. Отмечено редкое употребление горячих блюд, а также поздний прием ужина [2].

В соответствии с различными многочисленными физиологическими рекомендациями энергетическая потребность студентов мужского пола оценена в пределах 10 МДж (2685 ккал), студенток женского пола 10,2 МДж (2534,5 ккал). Для студентов с активным режимом дня следует употреблять 3200–3700 ккал, а для студенток - 2700–3150.

В сбалансированном питании учащихся вузов необходимо стараться к наиболее абсолютному соотношению среди энергетической ценностью и высококачественным составом практических рационов питания и необходимостями в энергии и пищевых веществах нашего организма в целом [6].

В особенную категорию следует причислить студентов, приехавших с целью обучения с разных государств, вместе с иными естественными обстоятельствами и иным типом жизни. При обследовании множества учащихся с разных регионов мира - государств Азии, Африки, Посредственного и Ближнего Востока, Латинской Америки было выявлено, то что энергозатраты учащихся с Латинской Америки в среднем составляют 15,2 МДж (2330 ккал). Посредственного и Ближнего Востока - 11,2 МДж (2230 ккал), Африки - 8,4 МДж (2339 ккал), Азии - 7,2 МДж (2005 ккал) [2].

В целом, о какой бы группе людей не исходил бы разговор необходимо запомнить о двух ключевых законах оптимального сбалансированного питания, несоблюдение которых рискованно для благополучного самочувствия человека.

Первостепенный закон – сохранение баланса получаемой и расходуемой энергии. В случае если тело принимает энергии более, нежели тратит, то в таком случае возникает риск набрать избыточную массу, что чревато различными серьезными болезнями, такими как атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, гипертония, сахарный диабет и т. д.

Второй закон – абсолютное соотношение хим. состава рациона нашего питания физическим потребностям организма в пищевых важных веществах. Рацион студентов должно соответствовать многообразным и обеспечивать необходимость в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Некоторые жизненно необходимые витамины и микроэлементы поступают в организм только из вне, то есть с пищей. Такие микроэлементы самостоятельно организмом не вырабатываются.

Например, отсутствие в организме витамина С приводит к очень тяжелым болезням и даже к смерти [4].

Все, что мы собой представляем – наш внешний вид, состояние кожи, волос и т. д., обусловлено совокупностью различных веществ, из которых состоит наше тело.

Так, например, в теле человека весом 75 кг соотношение химических элементов (в кг) примерно следующее: углерод – 18; кальций – 1,6; водород – 6; хлор – 0,7; фосфор – 0,8; натрий – 1,2; йод – 0,1; азот – 4; сера – 1,6; кремний – 0,5; фтор – 1,6; кислород – 35,5; магний – 1,4; железо – 0,8; марганец – 0,2 [4].

Эти химические соединения, поступая в основном с пищей, формируют белки, жиры, углеводы, витамины, ферменты, гормоны и т. д., а в итоге мы получаем мышцы, органы, кожу, волосы и т. п.

От калорийности съедаемой пищи зависит масса тела, и у многих студентов, она избыточна. А ведь от массы тела человека в большой степени зависит самочувствие человека. Эксперты заявляют, то что излишние 10 кг массы тела в 20% уменьшают вероятную длительность существования человека. Почти все студенты в собственном желании стремительно сбросить лишний вес приступают к снижению количества приемов пищи вплоть до двух раз в сутки. Естественное физическое стремление накормить организм приводит к этому, то что из-за 2 один раз студенты поглощают больше, нежели при систематическом 3-4-разовом питании. Это негативно влияет на усвоении организмом множества питательных элементов, а кроме того к резерву энергии в виде жировых отложений. Студенты, которые страдают излишним весом, обязаны устраивать для себя разгрузочные дни, используя разнообразные системы питания. Причин нездоровья много – в основном в них виноват сам человек, его лень и неразумность, а не инфекция, погода или нехватка продуктов в магазинах.

Основные концепции здорового питания:

1) Все продукты должны проходить минимум технологической обработки перед тем, как попасть к вам на кухню, т.е. вы не должны использовать полуфабрикаты, сублимированные продукты.

2) Используйте в пищу продукты без красителей и консервантов.

3) Особое внимание уделите достаточному поступлению воды — это примерно 1,5–3,0 литра в сутки.

4) Ограничьте поступление в рацион соли — до 5–8 грамм в сутки (1 чайная ложка).

5) Ежедневно включайте в рацион следующие группы продуктов: овощи, фрукты, рыбу, морепродукты, крупы, молочные продукты, растительное масло.

6) Используйте дополнительно поливитаминные компоненты, в соответствии с вашими видами деятельности [5].

Верное, разумное либо полезное питание любого человека – и мужчины, и женщины, и ребенку предполагает снабжение в организм соответственного числа энергии и обширного спектра пищевых элементов, важных для стабильного обновления абсолютно всех клеток и тканей, хорошего функционирования органов и систем, с целью правильного протекания процессов обмена микроэлементов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Буковский Ю.А. «Питание здоровый образ жизни». Москва. "Фис", 1993.

2. Королев А.А. «Гигиена питания»: учеб. для студ. высш. учеб. заведений/– М.: Издательский центр «Академия», 2006.

3. Москвин Е.А. "Борьба с весом и самим собой". Москва. Б.Ф.Р. (библиот. физкультурный работник), 1989.

4. Покровский А.А. "Справочник по диетологии". Москва. "Медицина", 1981.

5. Смоляк В. И. «Рациональное питание» – Киев: Наук. думка, 2004.

6. <https://topuch.ru/sverigina-l-a-selivanova-i-v-ryauzov-v-g-miftahov-i-yu-nikitin/index.html>

7. https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/12863/1/ziso_2016_069.pdf

8. Ковалева, М.В. Об организации работы со студентами специальных медицинских групп / М.В. Ковалева // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. – Белгород, 2014. – Вып. XIII. – С. 436 – 441.

УДК 613.79

Головчан Е.Н.

Научный руководитель: Борисова Е.В., преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

КРИТЕРИИ ЗДОРОВОГО СНА

Сон — периодическое физиологическое состояние, противоположное состоянию бодрствования, характеризуется

пониженной реакцией на окружающий мир, присущее млекопитающим, птицам, рыбам и некоторым другим животным, в том числе насекомым и головоногим моллюскам. Сон для человека жизненно важен для его здоровья, когнитивных способностей, качества работы, социальной жизни.

Сон человека циклически чередуется с бодрствованием, один такой цикл занимает примерно 24 часа и связан естественной освещенностью. Помимо ночного сна, в некоторых культурах существует физиологически обусловленный кратковременный дневной сон — сиеста. Но современный ритм жизни серьезно нарушает режим человеческого сна, основанного на природном освещении, и такие нарушения приводят к десинхронизации циркадных ритмов, то есть циклических колебаний бодрости-сонливости [3].

Человек во сне проводит примерно треть жизни. Для детей требуется гораздо большая продолжительность сна, чем для взрослого человека, так как это существенно влияет на рост и развитие ребенка. Сколько же нужно спать для полноценного здоровья?

Для взрослых людей требуется приблизительно 8 часов сна в сутки. Сон – важная составляющая деятельности человека, это процесс возобновления сил для следующего дня. Если хотите выполнить все запланированное, то самый лучший способ – выспаться.

Самое оптимальное время для 8-часового сна, как показывают исследования – приблизительно с 22:00 до 6:00. Но люди условно делятся на «жаворонков» и «сов», и для каждого хронотипа временные рамки сна варьируются в ту или иную сторону. Но по мере взросления (примерно до 20 лет) среди детей всё больше становится «сов». Поэтому интервал необходимого сна у подростков, например, 9 часов, имеет тенденцию к смещению на более позднее время суток, что при традиционном начале учебного дня может приводить к хроническому недосыпу [1].

Помимо важности временных рамок нужно учитывать и гигиену сна. Многие исследования подтверждают гипотезу о том, что освещение во время сна может привести к ожирению и некоторым заболеваниям. Это обуславливается слабой выработкой мелатонина – гормон эпифиза, регулятор циркадного ритма всех живых организмов, пик его выработки приходится с 2:00 до 3:00 по местному солнечному времени. Поэтому очень важно обеспечить себе полную темноту в помещении, выключив все осветительные приборы, плотно закрыв шторы, также при необходимости использовать маску для сна. Стремительному засыпанию, как выявили исследования, содействует наиболее низкая температура воздуха в помещении.

Что относится к длительному сну в выходные дни, то такой сон способен являться причиной к бессоннице, так как поздний подъём никак не содействует дальнейшему важному засыпанию в обычное время. Различная длительность сна в рабочие и выходные дни провоцирует болезнь, головную боль, хроническое утомление, увеличивает угрозу формирования сердечно-сосудистых болезней, возможность инсультов, а также инфарктов [3].

Сон — особенное положение сознания человека, а также животных, содержащее в себе несколько стадий, закономерно циклических в течение ночи (при нормальном суточном графике). Возникновение этих стадий обуславливается активностью разных структур мозга.

У здорового человека сон наступает вместе с 1 периодом медленного сна, который длится 5—10 мин. Далее начинается 2-я степень, которая не прекращается приблизительно 20 мин. Еще 30—45 мин. требуется на период 3-й а также 4-й стадий. Уже после этого спящий вновь вернется в 2-ю стадию медленного сна, уже после которой появляется 1-ый эпизод стремительного сна, который содержит непродолжительное время — приблизительно 5 мин. Все данная очередность именуется циклом. 1-ый оборот имеет продолжительность 90—100 мин. Далее циклы повторяются, при этом снижается часть медленного сна, и со временем наращивается часть стремительного сна, завершающий момент, продолжительность коего в единичных вариантах способен достигать 1 минуты. В обычном при полноценном здоровом сне отмечается 5 целых циклов. Очередность смены стадий, а также их продолжительность удобно представлять в виде гипнограммы, что ясно отражает структуру сна пациента (рис. 1) [4].

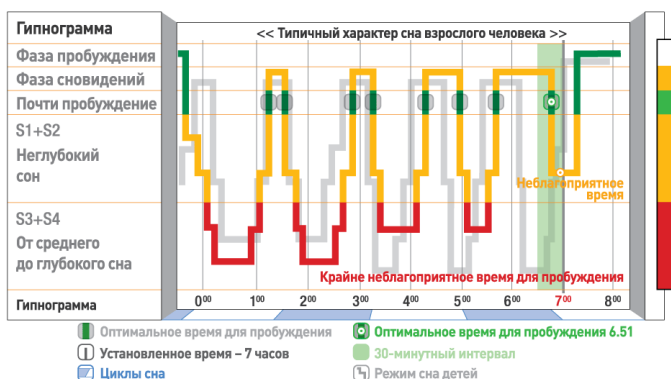


Рис. 1 Гипнограмма

В соответствии с исследованиями, объем часов сна в течение ночи сильно воздействует на эффективность работы равно как в течение дня, так и в длительной перспективе. Недосып на протяжении ночи приводит к когнитивным патологиям. Ежедневный недосып приводит к накапливаемому с каждым дальнейшим днём понижению производительности работы. При обычном количестве часов полного ночного сна (7—8 часов) повседневная эффективность работы сохраняется на значительном и приблизительно одном и том же уровне.

Имеется ряд концепций касательно функций сна. В соответствии с главной, более аргументированной концепции, сновидение необходимо головному мозгу с целью нормализации контактов между нейронами, а также с целью выведения продуктов метаболизма нейронов. В основании висцеральной теории находится не так давно выявленный во время сна процедура обрабатывания головным мозгом сигналов с внутренних органов. Приверженцы висцеральной теории сна полагают, то что параллельно вместе с процессом возобновления самого мозга во сне головной мозг настраивает работу внутренних органов, а также может помочь им восстановиться, однако система такой деятельности в 2020 год никак не выяснен [2].

Сновидение содействует переработке, а также сбережению данных. Сон (в особенности медлительный) упрощает фиксирование изученного материала, стремительный сон осуществит подсознательные модификации прогнозируемых происшествий.

В сне разум убирает лишние нейронные взаимосвязи. Сон гарантирует вывод с мозга вредоносных продуктов жизнедеятельности мозговых клеток. Функционирующая в мозге так нарекаемая «глимфатическая система» более функциональна в темный промежуток суток, в период фазы медлительного сна [5].

Есть предположение, то что сновидение дает возможность нейронам выполнить репарацию («ремонт») ДНК, дефекты которых неминуемо накапливаются в процессе функционирования нейронов.

Сон сопряжен вместе с иммунитетом. При депривации сна срывается регуляция инфламмосомы NLRP3, а нехватка NLRP3 порождает патологии сна. Недостаточность сна работает аналогично инфекции. При инфекционном заболевании регуляторные белки стимулируют сон. Во сне увеличивается степень анаболических процессов, а также понижается катаболизм [6].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Глуткин С. В., Чернышева Ю. Н., Зинчук В. В., Балбатун О. А., Орехов С. Д. Физиологическая характеристика лиц с различными хронотипами // Вестник Смоленской государственной медицинской академии. — 2017. — Т. 16, вып. 2. — ISSN 2225-6016. Архивировано 18 июня 2019 года.
2. Крамской С.И., Егоров Д.Е., Грачев А.С. Формирование психологической и физической подготовленности школьников и студентов в алгоритме здоровье сбережения – Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2017. – 160 с.
3. Костенко Е. В., Маневич Т. М., Разумов Н. А. Десинхроноз как один из важнейших факторов возникновения и развития цереброваскулярных заболеваний Архивная копия от 21 апреля 2022 на Wayback Machine. — 2013.
4. Курасов Е. С., Ремизевич Р. С., Дьяконова Т. И. / Медико-психологические аспекты здорового сна / — Санкт-Петербург: СпецЛит, 2015. — 71 с.
5. Марков Александр. Во время фазы медленного сна активно закрепляются новые знания. Архивная копия от 12 сентября 2011 на Wayback Machine — 21.03.2007.
6. Путилов А. А. Хронобиология и сон (Глава 9) Архивная копия от 20 октября 2021 на Wayback Machine // Национальное руководство памяти А. М. Вейна и Я. И. Левина. — М.: ООО «Медконгресс», 2019. — С. 235—265.

УДК 681.3

Григорьева С.В.

*Научный руководитель: Куликова И.В., ст. преп.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Как известно, первые виды спорта появились за много лет до нашей эры. Изначально они представляли собой подвижные игры, а в качестве спортивного инвентаря использовались разного рода предметы быта или подручные материалы. Подобные спортивные мероприятия развивались в ногу со временем на протяжении всей истории и продолжают это делать по сей день. В 21 веке – в веке

информационных технологий и компьютеризации, развитие спорта, как и любой другой составляющей жизни человека, непосредственно связано с IT-технологиями.

Прежде чем перейти к анализу взаимосвязи спорта и сферы информационных технологий обратимся к теоретическим аспектам, чтобы разобраться в том, что же представляют из себя эти два элемента.

Слово «спорт» каждый человек понимает по-своему, но, изучив многие трактовки, можно вывести одно наиболее полное определение: спорт – это одна из частей социальной и культурной деятельности общества, представляющая собой совокупность видов спорта, которая сложилась и существует в виде разного рода соревнований и методик подготовки людей к ним [5].

По средствам спорта выражается общественное признание психологических и духовных способностей человека.

В свою очередь информационные технологии – это совокупность определенных средств и разного рода методик, разработанных в целях автоматизации работы с информацией и оптимизации и улучшения учебных и производственных процессов, на основании применения передовых технологий и оборудования [4].

Что касается применения инструментов IT-сферы в спорте, то оно берет свое начало еще в 1960 году. Именно тогда впервые на Олимпийских играх было применено электронное табло, с помощью которого участники соревнований могли видеть свои промежуточные результаты. С того времени в области развития информационных технологий был совершен большой шаг вперед, а их применение в сфере спорта и физической культуры стало обязательным.

В свою очередь, на современных соревнованиях разработки IT-сферы очень облегчают судейскую деятельность. Этому способствует использование высокотехнологичного оборудования, фиксирующего результаты участников, большая часть которого основана на системе GPS. Глобальное позиционирование и видеосъемка позволяют объективно, оперативно и достоверно зафиксировать итоги соревнований.

Сегодня информационные технологии активно применяются не только на соревнованиях, но и на всех этапах подготовки к ним. Так, для улучшения контроля и анализа занятий, а также повышения их эффективности, во время тренировочного процесса используются видеокамеры, способные с высокой точностью отследить каждое движение спортсмена и снаряда, с которым он упражняется. Кроме того, широкое применение получили системы виртуальной реальности, с

помощью которых атлетам помогают адаптироваться к различным нестандартным ситуациям [4].

Немаловажную функцию ИТ играют и в контроле состояния здоровья спортсменов, как физического, так и психологического. С помощью разного рода медико-биологических устройств, датчиков и программ медицинские работники могут отследить малейшее изменение в организме атлета и проследить динамику его состояния, что позволяет сделать более точные выводы об эффективности и достаточности получаемых им нагрузок, а также об уровне его готовности к соревнованиям.

Еще один важный элемент в спорте – это экипировка. Она должна быть удобной, комфортной и учитывающей индивидуальные особенности атлетов. Именно поэтому для спортивной одежды разрабатываются и используются высокотехнологичные материалы.

Особое внимание стоит уделить такому атрибуту экипировки как обувь. Использование современных технологий, в виде измерительных датчиков и сенсоров в спортивной обуви практикуется во многих странах мира. Такие технологии позволяют собрать данные о распространении веса и усилиях спортсмена при активности, а полученная информация становится основой для улучшения его показателей [5].

Один из лучших примеров использования информационных технологий в сфере спорта – это «умный» инвентарь. Смарт скакалки, мячи и гантели часто используются на групповых тренировках и соревнованиях, так как позволяют лучше проследить ход игры с помощью компьютерных программ, улучшить ее технику.

В наше время получить любую информацию о физической культуре и спорте может каждый. Это возможно благодаря компьютеризации и использованию ИТ во всех сферах жизни, в том числе и в спорте. Используя Интернет, человек может получить индивидуальный план питания, рекомендации по соблюдению диеты и тренировкам. А благодаря современным приложениям, которые можно носить в телефоне, заниматься физическими упражнениями можно в любой комфортной обстановки, и не обязательно иметь для этого абонемент в спортзал.

В нашей стране внедрение информационных технологий в спорт идет также активно. Весной 2020 года Министерство спорта РФ разработало Стратегию развития спорта и физической культуры России на 2021-2030 гг., одной из главных задач которой является цифровая трансформация и соединение большинства спортивных сервисов с порталом Госуслуг, после их персонализации [1].

Кроме того, не так давно была разработана и начала использоваться информационная платформа «Спорт России», на которой транслируется вся информация о спортсменах и их тренировки, спортивных объектах и соревнованиях, собранная в режиме реального времени. Такая платформа удобна для всех заинтересованных пользователей:

- тренерам можно быстро планировать и разрабатывать оптимальные планы занятий, систематизировать и хранить информацию о спортсменах, получать статистику их состояния и развития;

- спортсмены получают индивидуальный подход, удобный доступ к расписанию тренировок;

- организаторы могут получать информацию о состоянии спортивных объектах и дистанционно планировать проведение мероприятий;

- государство узнает об эффективности использования спортивной инфраструктуры, правильности использования целевых денежных средств и заинтересованности населения в спорте и физической культуре;

- населению предоставляются данные о разных спортивных мероприятиях и секциях в регионе проживания [1].

Таким образом, использование информационных технологий не ограничивается «большим» спортом. В наши дни примеры их применения можно встретить на школьных уроках физической культуры, занятиях в спортивных секциях и любительских тренировках. Кроме того, цифровые технологии позволяют лучшим образом популяризировать спорт среди молодежи, так как с ним физические нагрузки становятся более легкими и интересными.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Информационные технологии в современном спорте [Электронный ресурс] URL: <http://www.inteeu.com/2020/10/18> (Дата обращения: 08.10.2022 г.)

2. Замчевская Е.С. Влияние развития научно-технического прогресса на спорт // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XVIII Междунар. науч. конф., Белгород, 2022 г.: в 2 ч. / Белгор. гос. технолог. ун-т. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2022. – Ч.1. – С. 71-74.

3. Калинин В. С. Компьютерные технологии в физкультуре и спорте / В. С. Калинин, А. С. Машичев. — Текст : непосредственный //

Молодой ученый. — 2020. — № 49 (339). — С. 552-554. — URL: <https://moluch.ru/archive/339/75922/> (дата обращения: 09.10.2022).

4. Махаматов В.Р., Бойсунов Б.П. Влияние информационных технологий на жизнь человека // ScienceandEducation. - 2021. - С. 384-386.

5. Применение информационных технологий в спорте [Электронный ресурс] URL: <https://scienceforum.ru/2022/article/2018028927> (Дата обращения: 07.10.2022 г.)

УДК 796.035

Груздева Н.А., Палиенко Н.И.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ВЛИЯНИЕ БАСКЕТБОЛА НА УЛУЧШЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЛЮДЕЙ, СТРАДАЮЩИХ ОЖИРЕНИЕМ

В последние годы, с изменением образа жизни людей, уровень выявления людей с избыточным весом и ожирением растет с каждым годом. Далее следует снижение физиологических функций и физической формы людей, страдающих ожирением, а также увеличение числа метаболических заболеваний, таких как гипертония, диабет, дислипидемия и метаболический синдром. Поддержание тела в здоровом диапазоне веса не только связано с их будущей учебой и жизнью, но и является необходимым условием для лучшего служения обществу в будущем. В соответствии с эстетическим стандартом восприятия худобы как красоты, ожирение явно не соответствует эстетическим стандартам современных людей. Что более серьезно, так это то, что чрезмерное ожирение также может вызвать такие осложнения, как гипертония, гиперлипидемия и диабет 2 типа. Очень важно строго контролировать показатели избыточного веса и ожирения и помогать студентам, страдающим ожирением, снизить их ожирение. Полные люди не только оказывают влияние на их социальную адаптацию и психологии, но также имеют более высокий относительный риск ожирения во взрослом возрасте, чем в детстве, что увеличивает частоту и смертность от хронических и сердечно-сосудистых заболеваний во взрослом возрасте. Поэтому очень важно найти эффективные и безопасные вмешательства для улучшения физической формы и снижения частоты метаболических заболеваний у подростков, страдающих ожирением. Из-за важности баскетбольного

вмешательства в физическое здоровье людей, страдающих ожирением, многие исследовательские группы начали изучать баскетбол и его механизм и добились хороших результатов. Проведя 20 дней тренировок по баскетболу для 40 подростков, страдающих ожирением, обнаружили, что тренировки по баскетболу могут улучшить состав тела молодых людей, страдающих ожирением. Традиционный аэробный бег трусцой может улучшить состав тела подростков, страдающих ожирением, в то время как тренировки по баскетболу могут улучшить состав тела подростков, страдающих ожирением, с тем же эффектом, что и бег трусцой. Тренировки по баскетболу, как способ уменьшения жира у подростков, страдающих ожирением, могут уменьшить негативное эмоциональное состояние и эффективно улучшить настроение. [1]

Что представляет собой сфера физической культуры и спорта. Занятия физической культурой и спортом положительно воздействуют на укрепление здоровья, повышение уровня физического развития, физической подготовленности и спортивного мастерства, выполняют такие важные функции, как: образовательная и познавательная, духовно-нравственная, социально-биологическая адаптация, снижение социальной напряженности, профилактика заболеваемости [2].

По мере того, как люди уделяют все больше и больше внимания проблемам со здоровьем, ожирению уделяется все больше и больше внимания. Ожирение — это ненормальное накопление жира в организме. Жировая ткань выделяет множество факторов воспаления и участвует в формировании метаболического синдрома, такого как резистентность к инсулину. Однако причина увеличения воспалительных факторов у пациентов с ожирением неизвестна. Сравнивались профиль жирных кислот, активность дегидрогеназы и уровни факторов воспаления у пациентов с ожирением и без ожирения и проанализировал корреляцию между жирными кислотный профиль, факторы воспаления и индекс резистентности к инсулину. Было обнаружено, что профили жирных кислот в плазме и жировой ткани значительно различались между группой с ожирением и группой без ожирения. Различия в профиле жирных кислот и уровнях факторов воспаления в разных частях жировой ткани свидетельствовали о различной метаболической активности, и эта корреляция была особенно значимой у пациентов с ожирением [3]. В настоящее время проблема лечение ожирения было значительно улучшено, но этого недостаточно, чтобы изучить эффект уменьшения жира научно и точно без отскока. Таким образом, в центре внимания текущих исследований находится

выбор подходящего медицинского вмешательства для людей, страдающих ожирением.

Влияние баскетбола на здоровье. Баскетбол требует, чтобы игроки постоянно бегали и прыгали по полю. Баскетбол приводит к утолщению мышечных волокон человека, а диаметр и поперечное сечение мышечных волокон увеличатся. Силовые тренировки могут превратить быстрые мышечные волокна в медленные мышечные волокна и увеличить мышечный объем. В процессе игры в баскетбол многократное растяжение мышц может способствовать увеличению клеток сухожилий и связок, увеличению адвентиции мышц и внутримышечного напряжения, сделать мышцы сильными и улучшить способность к противодействию растяжению. Баскетбол — это вид спорта, который сочетает в себе силу, скорость, выносливость, ловкость и взрывную мощь. Увеличение скорости делает быстрые мышечные волокна толще, а увеличение выносливости увеличивает количество и объем митохондрии мышечных волокон. Кроме того, благодаря гибкому движению каждого сустава изменились положение, направление и скорость тела, тем самым улучшилась координация всей группы мышц, а скорость сокращения мышц стала быстрее. Регулярное участие в баскетболе может увеличить содержание гликогена в мышцах, улучшить способность мышц накапливать кислород, уменьшить количество молочной кислоты выработку, задерживают возникновение спортивной усталости и повышают мышечную выносливость. Баскетбол оказывает влияние на состав тела. Соответствующие данные показывают, что у студентов мужского пола в результате длительных тренировок по баскетболу количество кожного сала на предплечьях, часть кожного сала и толщина кожного сала в брюшной полости значительно уменьшаются. Баскетбол может привести к значительному изменению размеров тела, таких как окружность груди, талии и бедер, до и после занятий спортом. Кроме того, баскетбол — это аэробное упражнение. С увеличением количество баскетбольных упражнений ускоряет скорость разложения жировых отложений, улучшает коэффициент использования жира, увеличивает мышечную массу и снижает уровень жировых отложений, что делает человеческое тело более красивым [4]. Баскетбол характеризуется длительным временем и высокой интенсивностью. Во время упражнения сократительная сила миокарда может быть увеличена. Из-за большого объема физических упражнений это может привести к утолщению миокарда, расширению сердечной полости и увеличению венозного рефлюкса. Когда тело спокойно, вентиляция легких составляет примерно 6-8 литров в минуту. Однако длительные занятия

баскетболом могут увеличить глубину дыхания, снизить частоту дыхания и увеличить максимальное поглощение кислорода человеческим организмом. Игра в баскетбол делится на четыре четверти. Игровое время составляет около 45 минут. Весь баскетбольный матч проходит в условиях ожесточенного противостояния. Атакующая команда должна завершить атаку в течение 24 секунд, а защитники должны активно защищаться. На баскетбольной площадке быстрые и мгновенные действия, такие как прыжковые броски, прорывы, и блоки должны полагаться на энергию анаэробного метаболизма, главным образом фосфатной системы и системы гликолиза; высокоинтенсивные виды спорта, такие как непрерывная конверсия в наступление и защиту и дриблинг на всей площадке, должны полагаться на систему функции молочной кислоты для пополнения энергии.

Сегодня спорт — это часть физической культуры, посредством которой человек стремится расширить физические и психические границы своих возможностей. Соревновательная деятельность является отличительной чертой спорта от других занятий физическими упражнениями. [5] Физическая активность человека — главный решающий фактор сохранения и укрепления его здоровья, ничем незаменимое универсальное средство профилактики недугов и замедления процесса старения. [6]

После тренировок по баскетболу, изменения показателей, веса, массы тела, содержания серы в организме, воды в организме, мышц, минеральных элементов и других объектов, значительно однородны, что приводит к очень существенной разнице. Тренировки по баскетболу могут улучшить физическую форму людей, страдающих ожирением. В этой статье описано, как физическая подготовка у людей с избыточным весом и ожирением хуже, чем у тех, кто регулярно делает физические упражнения и придерживается правильного питания. Эти советы могут эффективно облегчить ожирение людей с избыточным весом и страдающих ожирением. Физические упражнения могут улучшить сердечно-легочную функцию у людей с избыточным весом и ожирением. Сочетание баскетбола оказывает наилучший эффект на уменьшение количества жира и улучшение физической формы.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. С. П. Хагенаарс, К. Р. Гейл, И. Дж. Дири и С. Э. Харрис, “Когнитивные способности и физическое здоровье: менделеевское

рандомизированное исследование”, Научные отчеты, том 7, № 1, стр. 2651, 2017.

2. Груздева Н. А. Физкультурное движение в России – наиболее массовое проявление двигательной активности // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях: сборник материалов XI Международной заочной научно-практической конференции, посвященной 75-летию Великой Победы в 2 ч. Белгород : Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2019. С. 215-219

3. Б. Мэтью и Л. Канджэ, В каких случаях «зелень» лучше всего предсказывает физическое здоровье? систематический обзор статей с анализом на протяжении всего срока службы, Международный журнал экологических исследований и общественного Здоровья, том 14, № 7, стр. 675, 2017.

4. Дж. М. Брукс, Э. Умуку, Дж. Санчес, К. Зеэхузен и С. Дж. Бартельс, «Самооценка физического здоровья», том 207, № 11, стр. 1, 2019

5. Макарова Т.А. Методическое пособие по физической культуре: преподаватель высшей квалификации. Москва, 2015. 1 с.

6. Новикова Н.К. Комплексы упражнений для укрепления суставов: авторская методика Н.К. Новиковой, Москва, 2020. 1 с.

УДК 318.17:318.18

Доманова Э.И.

Научный руководитель: Кравцов В.В., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ТРАВМЫ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ, ИХ ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА

На сегодняшний день проблемой состояния здоровья студентов заинтересовано много ведущих специалистов высшего образования. Как показывает практика, большинство абитуриентов, поступаая в высшие учебные заведения, уже имеют множество проблем со здоровьем. В отношении состояния здоровья во многих странах студенты находятся в категории повышенного риска, что соответственно определяет оптимизацию деятельности высшего образования с целью укрепления состояния обучающихся и одновременную интенсификацию учебного процесса с целью

повышения общего уровня здоровья к дальнейшей качественной профессиональной трудовой деятельности.

В данном вопросе особое внимание необходимо учитывать и субъективное мнение студентов о состоянии своего здоровья. Для того, чтобы комплексно рассмотреть данный вопрос было опрошено 58 студентов 1 курса в БГТУ им. В.Г. Шухова, где большая часть (49%) выделили зависимость здоровья от образа жизни, который они вели.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) почти 40% молодых людей и подростков в возрасте от 15 до 29 лет не уделяют должного внимания занятиям физической культурой и спортом. По мнению специалистов, главной причиной малоподвижного образа жизни является развитие информационно-компьютерных технологий. Следует отметить, что студенты проводят большую часть своего времени в недостаточной активности, поэтому так возрастает необходимость внедрение мероприятий способствующих сохранению здоровья студентов.

В последние годы правительство РФ уделяет повышенное внимание вопросам физической культуры и спорта. Приняты ряд важных документов, ставших основной для стимулирования физической активности граждан страны. По заказу НИУ ВШЭ был проведен опрос молодых людей от 16 до 24 лет, направленный на анализ факторов, влияющих на физическую активность.

По результатам исследований можно сделать вывод о позитивной тенденции роста количества молодежи активно занимающейся физической культурой. В 2014 году процент молодежи от 16 до 24, занимающиеся спортом, был 74%, в то время как в 2020 году это значение выросло до 81%. Так же стоит отметить, что на физическую активность влияет уровень образования людей. Россияне с высшим образованием на 8-11% более вероятно занимаются спортом, чем люди без диплома о высшем образовании.

Здоровым может считаться человек, который отличается гармоническим развитием и хорошо адаптирован к окружающей среде. Поддержание и укрепление психического и физического здоровья подрастающего поколения – важнейшая задача педагогов и родителей. Проблемы соматического и психического характера постоянно увеличивается, что вызвано рядом факторов: ухудшение экологической обстановки (некачественная вода, химические добавки в продуктах питания), значительное ограничения двигательной активности (длительное пребывание перед телевизором или компьютером), неблагоприятные социальные факторы.

Выделяются также группы здоровьесберегающих технологий. Технологии сохранения и стимулирования здоровья: стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая. Рассмотрим подробнее данные понятия:

Стретчинг - комплекс упражнений на растягивание и расслабление соединительной и мышечной ткани, делает мышцы подвижными, предотвращает боли и дискомфорт после нагрузки, развивает гибкость и улучшает эластичность связок и мышц.

Гимнастика для глаз – комплекс упражнений, направленных на тренировку глазных мышц и сохранения зрения детей. Способствует снятию зрительного напряжения и профилактике нарушений зрения у детей.

Дыхательная гимнастика – комплекс упражнений, направленный на развитие физиологического и речевого дыхания. Способствует насыщению кислородом коры головного мозга и улучшению работы всех органов, а также профилактике и лечению заболеваний дыхательной системы (бронхит, астма).

Пальчиковая гимнастика – комплекс упражнений, способствующий формированию произвольных, координированных движений пальцев рук. Уровень развития речи у детей находится в прямой зависимости от степени развития тонких движений пальцев рук. Ежедневная систематическая пальчиковая гимнастика способствует улучшению работы речевых центров коры головного мозга.

Расслабляющие упражнения (релаксация) – коррекционный приём, направленный на снятие мышечного и эмоционального напряжения у детей. Умение расслабиться и регулировать мышечный тонус помогает детям с заиканием, неврозами, высокой тревожностью.

Бодрящая гимнастика – комплекс упражнений, помогающих проснуться детскому организму после тихого часа. Способствует улучшению настроения, поднятию мышечного тонуса. Комплексы бодрящей гимнастики можно проводить в постели или на массажных ковриках рядом с кроватью.

В качестве инновационных методов, направленных на решение задач по оптимизации здоровьесберегающих ресурсов можно выделить следующие формы работы:

1. рациональная организация учебного процесса, а именно введение любых инноваций под контролем специалистов,

индивидуализация обучения, что позволит создать условия для снятия перегрузки и рационального чередования труда, и отдыха;

2. здоровьесберегающие инфраструктуры на территории образовательных учреждений: оснащение спортивных залов необходимым оборудованием и инвентарем, наличие медицинских пунктов, соответствие корпусов и помещений санитарным нормам.

3. просветительско-воспитательная деятельность, позволяющая формировать ценности здоровья и здорового образа жизни;

4. профилактическое наблюдение за состоянием здоровья учащихся, создание системы комплексной педагогической, психологической и социальной помощи студентам.

Вывод: многолетний опыт показывает, что образовательные учреждения, проводящие активную политику по внедрению новых технологий, сохранению и укреплению здоровья студентов, а также формирующие мотивацию здорового образа жизни, являются наиболее жизнеспособными.

Основываясь на предлагаемой модели, каждый коллектив может разрабатывать свои собственные технологии в учебном образовательном процессе по здоровьесбережению студентов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бабина В.С. Проблема здоровья студенческой молодежи // Молодой ученый. 2015. №11 (91). С. 572-575.

2. Всемирная организация здравоохранения (ЕРБ ВОЗ). URL: <https://www.euro.who.int/ru/home> (дата обращения на сайт: 15.05.2022).

3. Ивахненко Г.А. Здоровьесберегающие технологии в российских вузах // Вестник Института социологии. 2018. № 6. С. 75-84.

4. Крамской С.И., Амельченко И.А. Значение физической культуры в реализации здоровьесберегающих технологий в вузе // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 8. С. 179-184.

5. Федосова А.Н. Здоровьесберегающие технологии в ВУЗе. URL: <https://pandia.ru/text/78/157/77093.php> (дата обращения на сайт: 02.12.2020).

6. Харкина Н.А. Физическая активность российской молодежи и возможности государственной политики URL: <https://vgmu.hse.ru/data/2018/07/05/1153011920/Хоркина,%20Лопатина,%20Костина%202018.pdf> (дата обращения на сайт: 15.05.2022).

Доманова Э.И.

Научный руководитель: Кравцов В.В., ст. преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ

Физическая культура и спорт — это неотъемлемая часть современной культуры, которая затрагивает политические, социальные и экономические аспекты нашей жизни. Физическое воспитание, в свою очередь, понятие, которое означает такой вид воспитания, специфика содержания которого отражает обучение двигательным упражнениям, формирование физических качеств, овладение специальными физкультурными познаниями и формирование осознанной необходимости приобщения к физкультурным занятиям.

Возникновение физического воспитания связано еще с самым ранним периодом истории человечества, с первобытным обществом, когда люди добывали себе пищу, охотились и строили свое жилище, в ходе этого происходило совершенствование их физических способностей, а точнее силы, выносливости и быстроты. Со временем, те, кто ведет активный образ жизни и более вынослив стали объектом все большего внимания окружающих. Именно это и привело общество к осознанию полезности физических упражнений, а, следовательно, и стало основой физического воспитания.

Основной целью педагогического процесса в физическом воспитании является обучение движениям и управление развитием физических качеств человека. При воплощении в жизнь вышеуказанных целей возникает ряд педагогических и специфических задач. Стоит упомянуть, что в процессе физического воспитания так же осуществляются образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи.

Отдельное внимание стоит уделить специфическим задачам, которые направлены на оптимизацию физического развития человека.

Оптимизация физического развития заключается в следующем:

- в закаливании организма и укреплении иммунитета;
- в коррекции и совершенствовании телосложения, в том числе воспитании правильной осанки;
- во всестороннем развитии физических качеств;
- в продолжительном сохранении общей работоспособности;

Спорт – это своего рода учебное заведение развития нрава, выработка характера, воли. Большое число общественных ситуаций проигрывается во время спорта, что дает возможность человеку приобрести для себя некий жизненный опыт, определиться с конкретными ценностями и выстроить систему установок.

Значимым итогом вовлечения молодого поколения в постоянные занятия спортом является сбалансированное многостороннее формирование личности. Именно физкультура является средством охраны и поддержанием здоровья человека. В процессе жизнедеятельности использование способов физической культуры содействует профилактике разного рода заболеваний.

Специальные общеобразовательные проблемы предполагают развитие актуально значимых способностей и умений и получение базовых познаний научно-практического характера (техники физических упражнений, закономерности развития моторных умений и навыков, развитие физических качеств, познания о содержании физической культуры и значимости для личности и общества, знания физкультурно-гигиенического характера, укрепление здоровья и поддержания его на долгие годы).

Как глобальное общественное движение физическая культура получила значимость в качестве одного из условий сближения людей в сообществе, группы, компании на основе единых интересов. В интернациональном общении физкультура уже давно занимает одно из ведущих мест.

Высококачественная учебная программа по физкультуре позволяет всем учащимся получать удовольствие и преуспевать во многих видах физической активности. Они развивают широкий спектр навыков и способность использовать тактику, стратегию и композиционные идеи для успешного выступления. Когда они выступают, они думают о том, что делают, анализируют ситуацию и принимают решения. Они также размышляют о своих собственных и чужих достижениях и находят способы их улучшить. В результате у них появляется уверенность в том, что они могут участвовать в различных физических упражнениях и узнают о ценности здорового, активного образа жизни.

Физкультура помогает учащимся развиваться лично и социально. Они работают индивидуально, в группах и в командах, развивая концепции справедливости и личной и социальной ответственности. Они берут на себя различные роли и обязанности, включая руководство, коучинг и судейство. Благодаря разнообразному

опыту, который предлагает физическая культура, они учатся быть эффективными в конкурентных, творческих и сложных ситуациях.

Физическое воспитание мотивирует студентов к расширению своих навыков, поскольку усвоение основ одного вида спорта облегчает освоение правил другого. Поскольку учащиеся проводят значительное количество времени в университете, это идеальное место для того, чтобы дать им возможность взять на себя ответственность за свое здоровье. Часто вторичным преимуществом физического воспитания является то, что студенты становятся более осведомленными о том, что они вкладывают в свое тело. Они часто хотят узнать больше о своем теле, и это снова учит их заботиться о себе и других.

Исследования также показывают, что студенты, которые менее активны, с большей вероятностью будут испытывать нарушения сна. Регулярные физические упражнения снижают стресс и беспокойство, способствуя здоровому режиму сна, что, в свою очередь, приводит к улучшению психического здоровья, функционирования иммунной системы и общего самочувствия.

Жизнь студента беспокойна для каждого человека. Таким образом, участие в физических упражнениях и обучении позволяет студентам снять академический стресс и тревогу.

Стресс может быть вызван ссорой с другом или низкой оценкой, несмотря на тяжелую работу. Учащиеся, испытывающие стресс, не способны сосредоточиться на своей успеваемости, если им не дают времени снять стресс.

Физические упражнения дают учащимся возможность избавиться от стресса. Тренируясь и глубоко дыша, мы снабжаем наши легкие дополнительным воздухом, который, в свою очередь, обеспечивает мозг большим количеством кислорода, что позволяет мозгу чувствовать себя расслабленным и свободным от стресса.

Физически активный человек с большей вероятностью будет счастлив и здоров, что делает его лучшим учеником в классе. Они часто чувствуют гордость и счастье за себя и хорошо относятся к своим сокурсникам.

На данный момент ни одна сфера жизнедеятельности человека не может обойтись без спорта, так как физическая культура считается общепринятой и общепризнанной материальной и духовной ценностью в целом всего общества.

Все выше сказанное подтверждает важность физической культуры и спорта в развитии личности, человеческих способностей, навыков, умений. Так, физические нагрузки, спорт и участие в соревновательной

деятельности усиливает роль спорта в качестве фактора направленного формирования личности.

Проанализировав приведенные сведения, мы можем сделать вывод, что физическое воспитание — это процесс определенных воспитательных и образовательных задач по развитию личности, которому свойственен педагогический характер, что именно данное направление вырашивает физически и психологически здоровых личностей с нравственными ценностями, творчески и духовно развитых. Таких людей, которые умеют и хотят развиваться, показывают, на своем примере, каким сильным во всех смыслах может быть человек, а главное делают все возможное, чтобы так поступали и окружающие.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. – М: ФиС, 2014 – 208 с.

2. Вленский М.Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2017 - №1.

3. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учеб. для ВУЗов. М: Гардарики. - 2016. -368 с.

4. Согришина М.О., Якуб И.Ю. Положительное влияние подвижных игр на психоэмоциональное состояние студентов // Вестник современных исследований. -2018. -№12-8 (27) – с. 389-391.

5. Шириязданова Ю.А. Значение физической культуры и спорта в жизни человека //Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XXXIII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 6 (33).

УДК 796.062.4

Дрогомерецкая Е.В.

Научный руководитель: Груздева Н.А., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ЗНАЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Ни для кого не секрет, что соответствующая физическая активность необходима для общего самочувствия человека.

Преимущества физического воспитания в школах и университетах имеют далеко идущие последствия, включая улучшение физического здоровья учащихся, так и их успеваемости.

Физическая культура обучает детей и подростков ключевым жизненным навыкам наряду с улучшением их эмоционального состояния. Ожирение продолжает стремительно распространяться по всему миру, а также увеличивается риск появления различных хронических заболеваний (по данным Росстата, в 2018 году только 36,3% россиян старше 19 лет не имели никаких проблем с лишним или недостаточным весом. 40,1% - с избыточной массой, 21,6% - с ожирением. В абсолютных числах это 45,8 млн и 24,5 млн соответственно (рис. 1), и все больше людей ведут малоподвижный образ жизни. Привитие позитивного отношения к физическим упражнениям с раннего возраста поможет сохранить их здоровье по мере взросления.

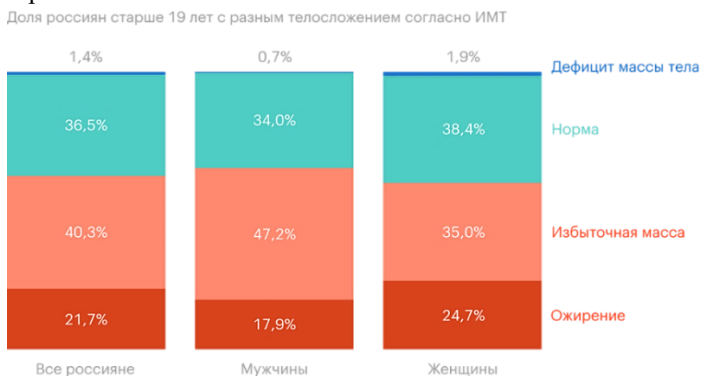


Рис. 1

В последние годы многие учебные заведения сократили программы физического воспитания, уделяя больше внимания академическим занятиям, поскольку они стараются дать подросткам больше “полезных” знаний. Тем не менее, исследования показывают, что взрослые, которые регулярно занимались спортом во время школы, чаще проявляют физическую активность, чем их сверстники, которые не уделяли этому внимание. На самом деле дети и подростки, которые регулярно посещают уроки физической культуры, скорее всего, получат следующие преимущества:

1. Физическое и психическое здоровье.

Хорошо разбираясь в развитии подростков, преподаватели физической культуры следят за тем, чтобы учебная программа состояла

из соответствующих возрасту занятий, поддерживающих тело и ментальное состояние. Они адаптируют занятия так, чтобы они подходили для групп, не перегружали подростков требованиями. Уроки улучшают двигательные навыки, увеличивают мышечную массу и плотность костей, что, в свою очередь, повышает здоровье учащихся. Снижается вероятность развития хронических заболеваний, ожирения. Кроме того, это прививает любовь к физическим нагрузкам, и наглядно показывает положительные эффекты, к примеру, хорошее настроение после занятия. Если физические нагрузки станут нормой для подростка, то они останутся в его жизни. Физическое воспитание мотивирует к расширению своих навыков, поскольку изучение основ одного вида спорта облегчает освоение правил другого. Часто вторичным преимуществом физического воспитания является то, что подростки начинают более осознанно подходить к тому, что они вкладывают в тело, соответственно, повышается “пищевая ответственность”. Студенты, которые не уделяют внимание физ. нагрузкам часто испытывают нарушение сна, стресс и беспокойство, что влияет на иммунную систему и общее самочувствие.

2. Социальные навыки.

Физическое воспитание наглядно демонстрирует ценность сотрудничества. Преподаватели с помощью спортивных игр или эстафет помогают подросткам смоделировать социальное поведение, таким образом, подростки прокладывают путь к здоровому взаимодействию и отношениям с ровесниками. Также командные игры учат необходимым коммуникативным навыкам, что в будущем помогает подростку работать бок о бок с самыми разными товарищами. Изучение основ популярных видов спорта расширяет кругозор учащегося, способность разбираться такой теме позволяет быть частью чего-то большего. Он может по-настоящему влечься определенным видом спорта, начать посещать спортивные мероприятия и даже сделать карьеру в спортивной индустрии. Чрезвычайно важно иметь возможность “разжечь” такой интерес, одновременно развивая целый ряд различных навыков.

3. Самооценка и развитие личностных качеств.

Занятия командными видами спорта укрепляют лидерство и спортивное мастерство. Играя различные роли в команде и приобретая новые навыки, учащиеся учатся уважать себя и своих сверстников, с пониманием относиться к другим и поддерживать их в трудных ситуациях. Похвала от преподавателей или товарищей помогают укрепить самооценку, что приводит к повышению уверенности в свои способности подростка. Прививается понимание того, что

самоуважение должно основываться не на победе или поражении, а на том, чтобы принимать участие и извлекать уроки из каждой возможности. Оттачивая свои способности в индивидуальных и командных видах спорта, человек учится самодисциплине и постановке целей.

4. Лучшая успеваемость.

Многие преимущества физической культуры переносятся со спортзала в класс, что приводит к повышению успеваемости. Подростки, которые занимаются, лучше контролируют свое поведение и остаются сосредоточенными на занятиях. Часто спорт помогает отвлечься от учебы и “разгрузиться”, чтобы с новыми силами изучать новое дальше. Также это дает им возможность расслабиться, выпустить накопившиеся эмоции и весело провести время с друзьями.

Здесь приведены только некоторые преимущества занятий физической культуры, но можно уверенно утверждать, что такая дисциплина крайне необходима в жизни каждого студента. Таким образом, основная цель физической культуры – развитие двигательной активности и различных физических качеств учащегося, а также приобщение к основам здорового образа жизни, приобщение к самостоятельным занятиям спортом и физическим упражнениям.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Булатов, О. И. Влияние физических нагрузок на психологическое здоровье человека / О. И. Булатов, Н. А. Груздева. . — Текст : непосредственный // Культура физическая и здоровье современной молодежи. — Воронеж : , 2019. — С. 243-246.

2. Статья "Зачем нужна физкультура?". — Текст : электронный // infourok : [сайт]. — URL: <https://infourok.ru/statya-zachem-nuzhna-fizkultura-5763833.html> (дата обращения: 13.09.2022).

3. Выборочное наблюдение рациона питания населения за 2018 год. — Текст : электронный // Федеральная служба государственной статистики : [сайт]. — URL: https://www.gks.ru/free_doc/new_site/food18/index.html (дата обращения: 13.09.2022).

4. Груздева, Н. А. Здоровый образ жизни и его составляющие / Н. А. Груздева. — Текст : непосредственный // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях Белгород, 20 ноября 2020 года. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова (Белгород), 2020. — С. 221-225.

Дрокин А.С.

*Научный руководитель: Груздева Н.А., ст. преп.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ВАЖНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ РИТМЕ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Физическая культура сегодня является важнейшим аспектом в жизни всех обучающихся. Однако, живя в век технологий, активность современного поколения значительно снизилась, что влечет за собой неблагоприятные последствия. Сегодня студентам приходится сидеть 3-4 пары в день, это около 1,5 часов на одну пару, около 8 часов в день, этот ритм нужно разнообразить физической активностью, но помимо учебы в университете студентам нужно делать домашние задания или делать курсовые работы, научные статьи, преддипломные проекты и т.д. В этом случае физическая культура играет важную роль в их здоровом образе жизни. Ведь, как известно, тело - это целостная структура, поэтому низкая подвижность влечет за собой ослабление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, иммунитета и многих других важных структур организма. В настоящее время число людей с различными заболеваниями растет, слишком сильно снижается двигательная активность молодежи. Эта проблема особенно актуальна, поскольку в студенческие годы формируются и закладываются основы здорового образа жизни, а физкультура не всегда является приоритетом. В то же время учебная нагрузка на студентов огромна, что часто наносит вред их общему физическому и психическому состоянию, и это может особенно негативно сказаться на процессе формирования личности, который совпадает с периодом обучения в учебном заведении [5].

В течение дня учащийся направляет большое количество сил на учебную деятельность, в результате чего получает не только физическое, но и умственное переутомление. Многие студенты думают, что на занятиях по физической культуре они утомятся куда более и предпочитают не посещать его, отсидевшись на скамейке. Различные упражнения, сбалансированные нагрузки или даже простая разминка улучшают состояние организма, мышцы напрягаются и приходят в тонус, улучшается приток крови ко всем органам, ткани организма быстрее насыщаются кислородом, это способствует обретению учащимся уверенности в себе, снятию эмоционального и умственного

напряжения, отвлечению от неприятных мыслей, восстановлению психической работоспособности, а, следовательно, запуску мыслительных процессов и даже поднятию настроения [2].

Чтобы выяснить важность физической культуры для студентов в современном мире, было решено провести опрос (рис.1). Вопросы были поставлены так, чтобы выяснить на сколько студенты загружены учебой, как часто они занимаются физической нагрузкой, посещают ли они какие-либо секции, или же ведут активный образ жизни самостоятельно.



Рис. 1 Каким образом студенты занимаются своим физическим развитием [составлено автором].

Как видно из диаграммы: 10% студентов ведут малоподвижный образ жизни, это связано с отсутствием времени, либо же сильной усталостью в конце рабочего дня, и ряда других причин. Стоит отметить, что некоторые из опрошенных студентов имеют медицинские противопоказания в физических нагрузках, вследствие чего и ведут не столь активный образ жизни

35% студентов посещают различные секции в университете, такие как волейбол, настольный теннис, плавание, баскетбол;

35% студентов — помимо физической культуры в университете, в личное время проводят вечерние пробежки, упражнения на турнике или утреннюю зарядку для поддержания своего здоровья, или же самостоятельно посещают спортзал.

20% студентов считают, что занятий физической культурой на парах им достаточно.

Часто те студенты, которые занимаются физической культурой или спортом, обладают очевидными лидерскими качествами, обладают коммуникабельностью, настойчивостью, решительностью, ответственностью и коммуникабельностью. Они активно проявляют

себя в процессе обучения и именно у них вырабатывается определенный распорядок дня, повышается стрессоустойчивость, уверенность в себе, а самое главное - повышается уровень здоровья. Они также отличаются самообладанием и изобретательностью [3].

В процессе занятий спортом функциональность увеличивается. На это также указывает растущая способность человека выполнять большую работу за более короткий промежуток времени. С повышением работоспособности в состоянии психического спокойствия частота сердечных сокращений снижается. Человек работает усерднее и в то же время меньше устает. Организм полностью использует отдых и сон.

Физическая культура и спорт - это не только здоровый образ жизни, это вообще здорово и нормально, что открывает новые возможности для реализации сильных сторон и талантов. Это путь, который выбирает здравомыслящий человек для того, чтобы прожить им жизнь была плодотворной, приносила радость ему и другим. Прогрессивный ритм жизни настоятельно требует все большей физической активности и фитнеса. Все возрастающие нагрузки, которые ложатся на наши плечи на протяжении всей жизни, требуют более высокого физического совершенства, которое должно достигаться с помощью физического воспитания [1].

Профессиональная деятельность студентов предполагает физическую активность, а это значит, что такой человек обязан иметь хорошую физическую форму и хорошее самочувствие [4].

Подводя итоги всего вышесказанного, можно сделать вывод, что роль физической культуры в жизни каждого из нас невероятно высока. Каждый мечтает прожить свою жизнь как можно дольше, лучше и успешнее. Продолжительность и качество нашей жизни зависят от нашего физического и умственного развития. Физическая культура в современном мире - это не только спорт, но и общие качества человека. Развивая свое тело, мы одновременно развиваем свой дух. И то, и другое очень тесно связано со здоровьем. И как бы стереотипно это ни звучало, но здоровье - одна из высших ценностей человека. Поэтому для студентов очень важно поддерживать свое здоровье и иммунитет, занимаясь физической культурой.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Галимов Ф.Х. Роль физической культуры в учебном процессе студентов-медиков [Текст] / Ф.Х. Галимов, И.И. Каскинова, Р.И. Каскинова // Молодой ученый. – 2019. – №23 (261). – С. 162–164

2. Головкин Н. Г., Иванов М. Г. Спортивная форма атлета и готовность к стартам // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : сб. ст. X Междунар. науч. конф. , посвященной 60-летию БГТУ им. В. Г. Шухова. - Белгород: Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2014. - Ч. 1.. - С. 74-77.

3. Зыкун, Ж. А. Значимость физической культуры для студентов в современном мире / Ж. А. Зыкун, А. И. Конон. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2018. — № 46 (232). — С. 412-415. — URL: <https://moluch.ru/archive/232/53860/> (дата обращения: 25.11.2022).

4. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности. – М., 2021

5. Щербатенко М.В. Роль физической культуры и спорта в воспитании личности студента [Текст] / М.В. Щербатенко // Молодой ученый. – 2017. – Publishing house "Sreda" 5 Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0) №15 (149). – С. 688–691

УДК 575.162

Дромашко М.Е.

*Научный руководитель: Замчевская Е.С., канд. пед. наук, доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ГЕНЕТИКОЙ

Спортивные результаты — это сложная характеристика, на которую влияют как генетические факторы, так и факторы окружающей среды. Многие физические характеристики помогают определить спортивные способности человека, в первую очередь сила мышц, используемых для движения (скелетные мышцы), и преобладающий тип волокон, из которых они состоят. Скелетные мышцы состоят из двух типов мышечных волокон: медленно сокращающихся и быстро сокращающихся. Медленно сокращающиеся мышечные волокна сокращаются медленно, но могут работать длительное время без утомления; эти волокна обеспечивают выносливость, например, бег на длинные дистанции. Быстросоcontractающиеся мышечные волокна быстро сокращаются, но быстро устают; эти волокна хороши для бега на короткие дистанции и других видов деятельности, требующих мощности или силы. Другие черты, связанные со спортом, включают максимальное количество кислорода, которое организм может

доставить к своим тканям (аэробная способность), мышечную массу, рост, гибкость, координацию, интеллектуальные способности и личность.

Исследования, посвященные сходствам и различиям в спортивных результатах в семьях, в том числе между близнецами, показывают, что генетические факторы лежат в основе от 30 до 80 процентов различий между людьми в чертах, связанных со спортивными результатами. Многие исследования изучали вариации конкретных генов, которые, как считается, связаны с этими чертами, сравнивая спортсменов и неспортсменов.

Наиболее изученными генами, связанными со спортивными результатами, являются ACTN3 и ACE. Эти гены влияют на тип волокон, из которых состоят мышцы, и они связаны с силой и выносливостью. Ген ACTN3 предоставляет инструкции для производства белка под названием альфа-актинин-3, который преимущественно содержится в быстро сокращающихся мышечных волокнах. Вариант этого гена, названный R577X, приводит к образованию аномально короткого белка α -актинин-3, который быстро расщепляется. У некоторых людей этот вариант присутствует в обеих копиях гена; этот генетический образец (генотип) обозначается как 577XX. У этих людей полностью отсутствует α -актинин-3, что, по-видимому, снижает долю быстросокращающихся мышечных волокон и увеличивает долю медленно сокращающихся волокон в организме. Некоторые исследования показали, что генотип 577XX чаще встречается среди высокоэффективных спортсменов, занимающихся выносливостью (например, велосипедистов и бегунов на длинные дистанции), чем среди населения в целом, в то время как другие исследования не подтвердили эти выводы. Генотип 577RR связан с высокой долей быстросокращающихся волокон и чаще наблюдается у спортсменов, которые полагаются на силу или скорость, например, у бегунов на короткие дистанции.

Ген ACE предоставляет инструкции для создания белка, называемого ангиотензинпревращающим ферментом, который превращает гормон, называемый ангиотензином I, в другую форму, называемую ангиотензином II. Ангиотензин II помогает контролировать артериальное давление, а также может влиять на функцию скелетных мышц, хотя эта роль до конца не изучена. Вариант гена ACE, называемый полиморфизмом ACE I/D, изменяет активность гена. Люди могут иметь две копии версии, называемой аллелем D, которая известна как паттерн DD, две копии версии, называемой аллелем I, известной как паттерн II, или по одной копии каждой версии,

называемой паттерном ID. Из трех моделей ДД связана с самыми высокими уровнями ангиотензинпревращающего фермента. Считается, что модель DD связана с более высокой долей быстросокращающихся мышечных волокон и большей скоростью.

Многие другие гены с разнообразными функциями связаны со спортивными результатами. Некоторые из них участвуют в функции скелетных мышц, в то время как другие играют роль в производстве энергии для клеток, связи между нервными клетками или других клеточных процессах.

В других исследованиях изучались вариации во всех геномах (подход, называемый полногеномными ассоциативными исследованиями или GWAS) элитных спортсменов, чтобы определить, связаны ли определенные области генома со атлетизмом. В этих исследованиях было выявлено более 150 различных вариаций, связанных со спортивными результатами; однако большинство из них было обнаружено только в одном или нескольких исследованиях, и значение большинства этих генетических изменений не было определено. Вполне вероятно, что задействовано большое количество генов, каждый из которых вносит лишь небольшой вклад в спортивные результаты.

Спортивные результаты также сильно зависят от окружающей среды. Такие факторы, как объем поддержки, которую человек получает от семьи и тренеров, экономические и другие обстоятельства, которые позволяют ему заниматься спортом, доступность ресурсов и относительный возраст человека по сравнению со сверстниками, по-видимому, играют роль в достижении спортивных результатов. Окружающая среда человека и гены влияют друг на друга, поэтому может быть сложно отделить влияние окружающей среды от влияния генетики. Например, если ребенок и его или ее родитель преуспевают в спорте, связано ли это сходство с генетическими факторами, передающимися от родителей к ребенку, с аналогичными факторами окружающей среды или (что наиболее вероятно) с их комбинацией? Ясно, что как экологические, так и генетические факторы играют роль в определении спортивных способностей.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Крамской С.И. Стратегия развития физической культуры и спорта в России: практический анализ / С.И. Крамской, В.В. Кудряшов // Совершенствование системы физического воспитания в вузе: сб. материалов науч.-практ. конф. МГСУ 21 — 22 июня 2012 года / М-во

образования и науки Росс. Федерации, ФГБОУ ВПО «Моск. гос. строит. ун-т.»; ред. колл. В.А. Никишкин, Л.М. Крылова, Т.Г. Савкив. — Москва, 2012. — Вып. 5. — С. 244 — 248.

2. Двойникова Е.С. Формирование мотивационно-ценностных установок физкультурно- спортивной деятельности учащихся в Вузе / Е.С. Двойникова, Гучетль И.Н. // Материалы всероссийской научно-практической конференции аспирантов, докторантов и молодых учащихся. Майкоп. МГТУ. – 2016. С. 39—42.

3. Амельченко И.А. Комплексный подход к проблеме формирования здоровья студентов специального учебного отделения / И.А. Амельченко // Совершенствование системы физического воспитания в вузе: сб. материалов науч.-практ. конф. МГСУ 21 — 22 июня 2012 года / М-во образования и науки Росс. Федерации, ФГБОУ ВПО «Моск. Гос. Строит. Ун-т.»; ред. колл. В.А. Никишкин, Л.М. Крылова, Т.Г. Савкив. — Москва, 2012. — Вып. 5. — С. 274 — 277.

УДК 796

Дромашко М.Е.

*Научный руководитель: Замчевская Е.С., канд. пед. наук, доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ИСТОРИЯ КЕРЛИНГА

Точное происхождение игры неясно, но считается, что керлинг является одним из старейших командных видов спорта в мире.

Картины фламандского художника XVI века Питера Брейгеля (1530–1569) изображали деятельность, похожую на игру в керлинг на замерзших прудах. Первые письменные свидетельства появились на латыни, когда в 1540 году Джон Маккуин, нотариус из Пейсли, Шотландия, записал в своей протокольной книге спор между Джоном Склейтером, монахом из аббатства Пейсли, и Гэвином Гамильтоном, представителем аббата. В отчете указывалось, что Склейтер трижды бросал камень по льду и утверждал, что готов к оговоренному поединку.

Однако ясно то, что то, что начиналось как приятное времяпрепровождение с бросанием камней по льду суровой североευропейской зимой, превратилось в популярный современный вид спорта с собственными чемпионатами мира, которые привлекают болельщиков и большую телевизионную аудиторию.

Сначала в керлинг играли на замерзших озерах и прудах. Когда позволяет погода, в некоторых странах игра по-прежнему проводится на открытом воздухе, но все национальные и международные соревнования по керлингу теперь проходят на крытых площадках с тщательным контролем состояния и температуры льда.

Первые признанные клубы керлинга были созданы в Шотландии, и в течение 19 века игра экспортировалась везде, где шотландцы селились по всему миру в холодном климате, особенно в то время в Канаде, США, Швеции, Швейцарии, Норвегии и Новой Зеландии.

Первые Правила были составлены в Шотландии, и они были официально приняты как «Правила керлинга» Великим каледонским керлинг-клубом, который был основан в Эдинбурге в 1838 году и стал руководящим органом этого вида спорта. Четыре года спустя, после демонстрации графом Мэнсфилдом керлинга на балльном зале Скотского дворца недалеко от Перта графом Мэнсфилдом во время визита королевы Виктории, королева была настолько очарована игрой, что в 1843 году она дала разрешение на то, чтобы название клуба было преобразован в Королевский каледонский керлинг-клуб.

Зарегистрировано, что международные соревнования по керлингу проводились в 19 веке в Европе и Северной Америке, но только на первых зимних Олимпийских играх в 1924 году в Шамони, Франция, какие-либо официальные международные соревнования для мужских команд проводились. Великобритания победила Швецию и Францию в том, что было задним числом принято Международным олимпийским комитетом в 2006 году как олимпийский дебют керлинга с вручением медалей.

В 1932 году в Лейк-Плэсиде, США, керлинг снова был включен в список, но на этот раз как показательный вид спорта на Зимних Олимпийских играх 1932 года. Канада одержала победу над Соединенными Штатами в соревновании двух стран, где каждая страна представила четыре мужские команды.

Прошло еще 25 лет, прежде чем в 1957 году в Эдинбурге была проведена встреча для рассмотрения вопроса о создании международной организации, которая потребуется для подачи заявки на статус олимпийской медали. Никакого прогресса не было зарегистрировано, но два года спустя, в 1959 году, Шотландия и Канада достигли важной вехи, запустив серию Кубка Шотландии между своими национальными чемпионами по керлингу среди мужчин.

Возник интерес в других странах, и США (1961 г.), Швеция (1962 г.), Норвегия, Швейцария (обе 1964 г.), Франция (1966 г.) и Германия (1967 г.) расширили участие в Кубке Шотландии. Результаты 1959-1967

годов теперь признаны в истории мужских чемпионатов мира по керлингу.

В марте 1966 года, в Ванкувере, Канада, проект конституции Международной федерации керлинга был рассмотрен семью странами – Франция была добавлена к первоначальным шести – и Федерация была объявлена созданной с 1 апреля 1966 года. Хотя Соединенные Штаты присутствовали на этих встречах, они предпочли быть там только в качестве наблюдателей и поэтому не становились членом Международной федерации керлинга до 1967 года.

Конституция была одобрена в марте 1967 года в Перте, и был предложен свод правил международной конкуренции. На ежегодном собрании Федерации в 1968 году в Пуэнт-Клер, Квебек, Канада, эти правила были приняты, но каждый год в них вносятся поправки и изменения.

Конституция претерпела значительные изменения в 1982 году, когда Федерация была провозглашена независимой организацией и утверждена в качестве руководящего органа керлинга в мире, а Королевский каледонский керлинг-клуб был признан «Материнским клубом керлинга».

В 1990 году название Федерации было изменено на Всемирную федерацию керлинга.

Керлинг был показательным видом спорта во второй и третий раз на Зимних Олимпийских играх 1988 года (Калгари) и Играх 1992 года (Альбервиль) для женских и мужских команд.

21 июля 1992 года на своей сессии в Барселоне, Испания, Международный олимпийский комитет предоставил официальный статус медалей женскому и мужскому керлингу, который вступит в силу не позднее Зимних Олимпийских игр 2002 года, с возможностью включения в 1998 году в Нагано, Япония. . На заседании Исполкома Международного олимпийского комитета, проходившем с 22 по 23 июня 1993 года в Лозанне, Оргкомитет зимних Олимпийских игр в Нагано официально согласился включить керлинг в программу XVIII зимних Олимпийских игр 1998 года. женщины и мужчины участвовали в Нагано, а с зимних Олимпийских игр в Солт-Лейк-Сити в 2002 году их число увеличилось до десяти.

На полугодовой Генеральной ассамблее Федерации в Лейкербаде, Швейцария, в декабре 1993 года была принята пересмотренная Конституция. В том числе изменения в структуре управления. Пересмотренная структура начала функционировать после избрания Исполнительного совета на ежегодной Генеральной ассамблее в Оберstdорфе, Германия, в апреле 1994 года.

С 1966 по 1994 год администрация Международной федерации керлинга и Всемирной федерации керлинга находилась в ведении сотрудников Королевского каледонского керлинг-клуба. После принятия пересмотренной Конституции Всемирная федерация керлинга в 1994 году открыла собственный головной офис и секретариат в Эдинбурге, Шотландия.

На Полугодовой Генеральной ассамблее Федерации в Гриндельвальде, Швейцария, в декабре 1995 года была принята полностью переписанная Конституция, чтобы соответствовать швейцарскому законодательству после регистрации Федерации в этой стране.

В мае 2000 года Секретариат Всемирной федерации керлинга переехал из Эдинбурга в Перт, Шотландия.

Керлинг на инвалидных колясках был представлен во время чемпионата мира по лыжным гонкам 2000 года в Кран-Монтана, Швейцария. Швейцария и Швеция были единственными странами-участницами. Во время проходившего в то время семинара по керлингу на колясках состоялись обсуждения формата дисциплины и было решено, что игра должна быть максимально приближена к обычной игре.

В следующем году в Сурзее, Швейцария, состоялся первый международный турнир по керлингу на колясках *Bonspiel*. Это оказалось тестовым соревнованием для первого чемпионата мира по керлингу на колясках, состоявшегося в январе 2002 года, когда команда хозяев выиграла первый титул.

В марте 2002 года Международный паралимпийский комитет присвоил официальный статус медалей керлингу на колясках для смешанных команд. Организационный комитет зимних Паралимпийских игр в Турине в 2006 году согласился включить керлинг на колясках в свою программу.

Среди других международных мероприятий, введенных в 2002 году, были чемпионаты мира по керлингу среди взрослых среди женщин и мужчин.

В 2005 году чемпионаты мира среди мужчин и женщин снова были разделены и проводились в разных частях мира. Кроме того, в том же году Европейский юношеский олимпийский фестиваль представил соревнования по керлингу для юниоров и мужчин в возрасте от 15 до 18 лет. Керлинг также стал частью первых зимних юношеских Олимпийских игр в Инсбруке, Австрия, в 2012 году.

Рост этого вида спорта в Азии был признан первым чемпионатом мира по керлингу среди женщин, который прошел в Аомори, Япония, в

2007 году, и первым чемпионатом мира по керлингу среди мужчин, который прошел в Азии в Пекине, Китай, в 2014 году.

В 2008 году в Вьермааки, Финляндия, прошел первый чемпионат мира по керлингу в смешанном парном разряде. Смешанный парный керлинг знаменует собой отход от традиционного керлинга, поскольку команды состоят из двух игроков - одной женщины и одного мужчины. В 2015 году дисциплина была принята в качестве дополнительного мероприятия к Зимним Олимпийским играм 2018 года в Пхенчхане в Южной Корее, где за медали боролись восемь команд.

В 2015 году Международный паралимпийский комитет также подтвердил, что соревнования по керлингу на колясках в Пхенчхане в 2018 году будут расширены с 10 до 12 команд. Смешанный парный разряд был увеличен с восьми до десяти команд к Зимним Олимпийским играм в Пекине 2022 года в Китае.

Кроме того, в сезоне 2014–2015 годов президент Кейт Кейтнесс представила скульптуру «Керлинг: чистые эмоции» керлера Бьорна Зирда в парке Олимпийского музея в Лозанне, Швейцария. Это был первый олимпийский зимний вид спорта, в музее которого есть такой артефакт.

В 2016 году Всемирная федерация керлинга отметила свое 50-летие. В том же году недалеко от Оттавы, Канада, был организован саммит по подметанию, на котором обсуждались правила подметания. Это привело к одному из самых значительных изменений правил в спорте на сегодняшний день после сезона, который бросил вызов условностям о том, как следует подметать камни и какие типы тканей следует использовать для щеток.

В 2018 году Кубок мира по керлингу дебютировал как новая серия из четырех матчей, в которой женские, мужские и смешанные парные команды соревновались за деньги, представляя свои ассоциации.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Куликова И.В. Занятия ритмической гимнастикой как фактор профилактики гиподинамии студентов технического вуза / И.В. Куликова, А.В. Носков // Совершенствование системы физического воспитания в вузе: сб. материалов науч.-практ. конф. МГСУ 21 — 22 июня 2012 года / М-во образования и науки Росс. Федерации, ФГБОУ ВПО «Моск. гос. строит. ун-т.»; ред. колл. В.А. Никишкин, Л.М. Крылова, Т.Г. Савкив. — Москва, 2012. — Вып. 5. — С. 98 — 104.

2. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. -2-е изд., исир.и доп. - М.:

Издательский центр «Академия», 2020 Научный руководитель-старший преподаватель Апарина М.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

3. Егоров Д.Е. Роль игры в профессиональной подготовке специалистов инженерного профиля / Д.Е. Егоров, Е.Г. Олейник, А.А. Однодворцев // Совершенствование системы физического воспитания в вузе: сб. материалов науч.-практ. конф. МГСУ 21 — 22 июня 2012 года / М-во образования и науки Росс. Федерации, ФГБОУ ВПО «Моск. гос. строит. ун-т.»; ред. колл. В.А. Никишкин, Л.М. Крылова, Т.Г. Савкив. — Москва, 2012. — Вып. 5. — С. 84 — 87.

УДК 796

Дубовицкая В.С.

*Научный руководитель: Жован Г.Ф., канд. пед. наук, доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ЗАНЯТИЙ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Правильное выполнение физических упражнений значительно ускоряет выздоровление, помогает восстанавливать утраченные функции тела. Часто оказывается так, что некоторые студенты с отклонением в состоянии здоровья не могут выполнять полные физические нагрузки, предусмотренные учебными планами дисциплины. Занимающихся условно разделяют на три группы:

1. Основная – практически здоровые.
2. Подготовительная – студенты, имеющие небольшие отклонения в здоровье.
3. Специальная медицинская группа – студенты, у которых есть серьезные отклонения в здоровье, в том числе необратимого характера.

Специальную медицинскую группу ещё раз условно разделяют на подгруппы:

1. Студенты с проблемами по здоровью, которые можно исправить, проведя оздоровительные работы и с возможным дальнейшим переводом во вторую основную группу.
2. Студенты с болезнями, которые получены с рождения или те болезни, которые нет возможности вылечить.

Распределение студентов с отклонениями в здоровье по разным группам должно проводиться при участии медицинского работника

студенческой поликлиники. Медицинский осмотр таких студентов рекомендуется проводить не реже двух раз в год [2].

В зависимости от результатов медицинских обследований, занимающимся назначаются специальные упражнения, которые наиболее эффективны для каждого случая. Занятия для студентов в вузах, имеющих отклонения в состоянии здоровья, включают в себя теоретические, практические, корригирующие, развивающие и воспитывающие задачи. Практические занятия проводятся с учетом работоспособности и функциональных возможностей обучающихся [1].

Главными задачами специальной медицинской группы являются:

- укрепление здоровья;
 - исправление отклонений в организме или компенсации их последствий;
 - развития устойчивости к заболеваниям;
 - развитие физических качеств;
 - повышение работоспособности;
 - адаптация к повышающимся нагрузкам;
 - обучение специальным упражнениям с учетом заболевания
 - развитие навыков самостоятельных занятий: дозирования нагрузки, интенсивности и т.д.;
 - привитие интереса к самостоятельным занятиям физкультурой;
- Физкультура со студентами, у которых есть отклонения в здоровье, проводится на протяжении всего обучения в форме:
- учебных занятий;
 - утренней гигиенической гимнастики;
 - самостоятельных занятий физкультурой;
 - оздоровительных мероприятий [1].

В специальной медицинской группе находятся студенты с различными нарушениями здоровья, не имеющие возможности выполнять некоторые физические упражнения. Для них необходимо проводить специальные занятия с адекватной нагрузкой, которая подходит для каждого индивидуально. Разделение занятий основной группы с теми, у кого наблюдаются серьезные проблемы в здоровье, позволяет контролировать получаемую нагрузку в медицинской группе и реакцию на нее.

Упражнения в специальной медицинской группе имеют ограничения на скорость, силу, выносливость. Полностью убираются упражнения с большим весом и гантелями в положении стоя. Подготовка таких студентов должна проходить с учетом их состояния и степени заболевания, иначе можно усугубить проблему. Для работы со студентами данной группы требуются специалисты, имеющие знания

по лечебной физической культуре и обладающие основами медицинских знаний.

На занятиях физической культуры со специальными медицинскими группами огромное значение имеет индивидуальный подход к занимающимся, и, в зависимости от их состояния – дифференцирование нагрузки. Например, учащимся с проблемами зрительного аппарата противопоказаны прыжки, различные напряжения, наклоны и вращательные движения туловища [2].

Преподаватель физической культуры должен иметь дополнительные специальные знания в области основ патологии и влияния физических нагрузок на нездоровый организм. Он обязан соблюдать предписания врача, поставившего диагноз и рекомендуемые средства физической культуры, дозировки, частоту и продолжительность занятий, а также учитывать противопоказания к применению тех или иных средств физкультурных и закаливающих процедур. В течении занятия осуществлять самоконтроль (пульс, частота дыхания, внешние признаки, утомления).

Повышенного контроля со стороны преподавателя требует проведения игр (особенно баскетбола и футбола) из-за их высокой интенсивности, эмоциональности и постоянного контакта играющих. Для соответствующей дозировки нагрузок рекомендуется: регулировать нагрузку перерывами, через определённые участки времени; упрощать правила игры; уменьшать размеры площадки; контролировать проявления внешних признаков утомления (цвет лица, потливость, одышку, нарушение координации, снижение игровой активности) [3].

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод, что основными целями и задачами занятий в специальной медицинской группе являются: нормализация моторных (двигательных) процессов, восстановление утраченных (сниженных) функций организма, сохранение и укрепление здоровья, развитие навыков самостоятельных занятий, адаптация организма к заболеваниям, успешность и долголетие будущей профессиональной деятельности молодых специалистов. Совместная работа преподавателей физкультуры и медицинских работников должна положительно сказываться на здоровье студентов: у них должна нормализоваться работа сердца, легких, почек, печени и т. д., улучшаться общее физическое и эмоциональное состояние.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Крамской С.И. Физическая культура и спорт. Организация работы специального учебного отделения: учебное пособие / С.И. Крамской, Е.С. Замчевская, Г.Ф. Жован. – Белгород: БГТУ, 2021. – 105 с.
2. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорта» для студентов вуза: учебное пособие / под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. – Белгород: БГТУ, 2022. – 236 с.
3. Формирование здоровья студентов: монография / под ред. С.И. Крамского. – Белгород: БГТУ, 2021. – 128 с.

УДК 373.31

Евдокимова Е.Ю.

*Научный руководитель: Наговицын Р.С., д-р пед. наук, доц.
Глазовский государственный педагогический институт
им. В.Г. Короленко, г. Глазов, Россия*

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ НЕТРАДИЦИОННОЙ ЗАРЯДКИ

Мотивация к двигательной активности является одним из важнейших направлений в развитии физической культуры и спорта в обществе [1, 2]. При реализации формирования мотивационного профиля младшего школьника педагог должен четко понимать, что ему будет интересно, какие методы и виды использовать при формировании мотивации к конкретному школьнику [3]. В этом контексте именно двигательная активность является не только условием, но и мотивирующим аспектом развития интеллектуальной и эмоциональной областей младшего школьника [1, 3]. В связи с этим остро встает вопрос о необходимости совершенствования физической активности у детей младшего школьного возраста [4, 5].

Тем не менее, чтобы сформировать у подростков устойчивую потребность в систематической физической активности необходимо не только следовать устоявшимся традиционным педагогическим технологиям, но и необходимо внедрять новые средства и методы двигательной деятельности, чтобы сформировать мотивационно-ценностное отношение у подрастающего поколения на активный физкультурно-спортивный и здоровый образ жизни [6, 7]. Поиск новых подходов к формированию такого направления мотивации школьников

в последнее время набирает особую актуальность [2, 8]. В связи с этим формирование мотивации к двигательной активности у младших школьников посредством нетрадиционной зарядки является очень перспективным направлением для теоретической и практической разработки [2, 7].

Цель исследования - теоретически и экспериментально доказать применение нетрадиционной зарядки для эффективности формирования мотивации к двигательной активности у младших школьников.

Материалы и методы исследования

Педагогический эксперимент проводился с сентября 2021 по декабрь 2021 года с анкетирование младших школьников до начала и после экспериментальной работы. В течение двух четвертей в двух классах экспериментальной выборки (n=43) и двух класса контрольной выборки (n=51) в обязательном порядке на уроках физической культуры осуществлялись различные виды зарядки. Для того чтобы зарядка осуществлялась по всем соответствующим физкультурно-оздоровительным правилам уроки физической культуры в двух классах ЭГ и двух классах КГ ставились по расписанию первыми уроками. И в начале занятия физической культурой с дозировкой 20-25 минут в этих классах осуществлялась специальная зарядка.

Важным отличием утренней зарядки в обеих группах было то, что в классах ЭГ данный вид физической активности проводился в виде костюмированного представления. В этих классах проводились «тематические» зарядки с обязательным применением костюмов, которые выдавались учителю из секции дополнительного образования при школе «Театр детского костюма». Каждую неделю репертуар зарядки обновлялся в зависимости от национальных, региональных и федеральных праздников и событий, но и также, конечно, от возможностей инвентаря «Театр детского костюма». Младшие школьники «побывали» в течение этих двух четвертей на педагогической карусели в «Школе будущего», в дошкольном Фэнтези-парке для волшебников, в «Морском путешествии» в качестве пиратов, на «Бразильском празднике» на улицах «Рио де Женеиро» и т.д. [4, 5]

Для анализа эффективности применения нетрадиционной зарядки в процессе формирования мотивации к двигательной активности у младших школьников были проведены до и после исследования специальные тесты: «Определение эмоционального отношения школьника к двигательной деятельности», «Интерес младшего школьника к двигательной деятельности», «Изучение вида мотивов в сфере физической деятельности», «Предрасположенность к

двигательной деятельности» и «Изучение преобладающих мотивов к двигательной деятельности» [1, 3].

Результаты исследования

В итоге реализации эксперимента были получены следующие данные в ЭГ и КГ с учетом анализа достоверности с применением математико-статистической обработки результатов тестирования на предмет формирования мотивации к двигательной активности у младших школьников (Таблица 1):

Таблица 1 - Результаты тестирования ЭГ и КГ в начале и в конце эксперимента на предмет формирования мотивации к двигательной активности

Диагностические процедуры	КГ		ЭГ		Достоверность
	до	после	до	после	
Определение эмоционального отношения школьника к двигательной деятельности	1.5	1.75	1.5	2.37	$t_{ф} (2.37) > t_{кр} \phi (2,14)$ ($p < 0,05$) достоверно
Интерес младшего школьника к двигательной деятельности	1.5	1.62	1.37	2.25	$t_{ф} (2.25) > t_{кр} \phi (2,14)$ ($p < 0,05$) достоверно
«Изучение вида мотивов в сфере физической деятельности»	1.62	1.75	1.37	2.50	$t_{ф} (2.5) > t_{кр} \phi (2,14)$ ($p < 0,05$) достоверно
Предрасположенность к двигательной деятельности	1.5	1.62	1.5	2.37	$t_{ф} (2.37) > t_{кр} \phi (2,14)$ ($p < 0,05$) достоверно
Изучение преобладающих мотивов к двигательной деятельности	1.87	2	1.62	2.25	$t_{ф} (2.25) > t_{кр} \phi (2,14)$ ($p < 0,05$) достоверно

На основе анализа полученных данных выявлено, что до экспериментальной работы по всем представленным диагностирующим методикам «Определение эмоционального отношения школьника к двигательной деятельности», «Интерес младшего школьника к двигательной деятельности», «Изучение вида мотивов в сфере

физической деятельности», «Предрасположенность к двигательной деятельности» и «Изучение преобладающих мотивов к двигательной деятельности» выявлена не значимость различия между ЭГ и КГ при $p > 0,05$. Отсюда можно сделать вывод, что уровень сформированности мотивации к двигательной активности у младших школьников в обеих группах был сравнительно одинаковым.

Однако уже после исследования по всем диагностическим тестам выявлена достоверность различия между ЭГ и КГ при $p < 0,05$ по всем тестируемым процедурам. Особенно, следует отметить, эффективность применения нетрадиционной зарядки в процессе формирования мотивации к двигательной активности у младших школьников зафиксирована по тестам «Определение эмоционального отношения школьника к двигательной деятельности» и в тесте «Предрасположенность к двигательной деятельности»

Таким образом, в представленном исследовании эмпирически доказано применение нетрадиционной зарядки для эффективности формирования мотивации к двигательной активности у младших школьников. Проведение костюмированных тематических занятий физической культурой положительно влияет на позитивное эмоциональное отношение младшего школьника к двигательной деятельности. В свою очередь не традиционность и разнообразие применение физических упражнений в конечном итоге содействует повышению уровня предрасположенности молодежи к двигательной деятельности и формирует правильные физкультурно-оздоровительные мотивы к физическому воспитанию у подрастающего поколения.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Наговицын Р.С. Формирование физической культуры студентов в образовательном пространстве гуманитарного вуза (на основе мобильного обучения): дис. ... докт. пед. наук. М., 2014. 444 с.

2. Кундакчян К.В., Кувшинова Т.К. Физкультура и спорт в жизни современных детей и подростков // Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2018. Т. 8. № 10. С. 520.

3. Голубничая Г.И. Аналитическая оценка режимных моментов учащихся начальной школы // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2019. № 2 (13). С. 39-44.

4. Дмитриева Н.Н., Селецкая Т.С. Применение ежедневной зарядки для укрепления здоровья учащихся школ // Студенческий вестник. 2022. № 6-1 (198). С. 66-67.

5. Присяжнюк И.В. Уроки с сюжетными играми // Физическая

культура в школе. 2017. № 7. С. 10-14.

6. Наговицын Р.С., Замолоцких Е.Г., Рассолова Е.А., Фарниева М.Г., Оборотова С.А. Использование синектического метода как применение инноваций в образовательном процессе вуза // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. 2018. Т. 8. № 3. С. 7-22.

7. Наговицын Р.С., Ипатов И.В. Формирование инновационной физкультурно-оздоровительной компетентности будущих специалистов // Вестник Казанского технологического университета. 2012. Т. 15. № 20. С. 227-228.

8. Чиркова В.М. Формирование здорового и безопасного образа жизни в начальной школе // Балтийский гуманитарный журнал. 2019. Т. 8. № 3 (28). С. 181-184.

УДК 796/799

Егорова Е.Д.¹

Научный руководитель: Егоров Д.Е.², канд. пед. наук, доц.

Воронежский государственный технический университет,

г. Воронеж, Россия

Московский государственный лингвистический университет,

г. Москва, Россия

ПРОБЛЕМЫ ВЫБОРА ЛЫЖНОГО СПОРТА КАК ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Циклические виды спорта эффективны в совершенствовании качества выносливости [1, 2, 4, 5]. Не менее эффективны циклические виды спорта и в деле оздоровления. В циклические виды спорта объединяет в себя достаточно широкий круг видов спорта, такие как: лыжный спорт, легкая атлетика (беговые виды), плавание и т.д.

В различных вузах в программу учебной дисциплины «Физическая культура» входят целый список циклических видов спорта, среди которых плавание, легкая атлетика и лыжный спорт. В элективных дисциплинах так же есть циклические виды спорта, но выбор вида спортивной деятельности осваиваемых студентами зависит от самого студента, от его выбора.

В процессе анализа выбора студентами выбора спортивной деятельности выяснилось, что выбор акцентировался на спортивных играх (рисунок 1).

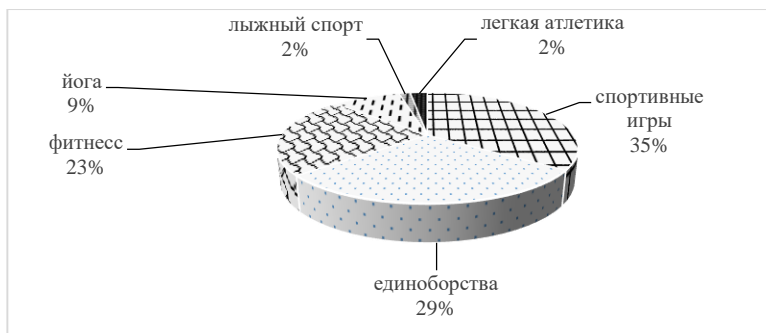


Рис. 1 Выбор студентов вида спортивной деятельности

В процессе опроса студентов о выборе вида спортивной деятельности выяснилось, что для основной массы главным мотивом является поиграть, подвигаться, отдохнуть.

Другим видом спортивной деятельности популярным среди студентов является «Фитнес». Со слов, опрашиваемых фитнес притягивает своей современностью, Новое направление, популярное в средствах массовой информации и фитнес клубах.

Так же в процессе опроса необходимо было выяснить, какой из видов единоборств наиболее интересно студентам выявилось следующее распределение (рисунок 2.)

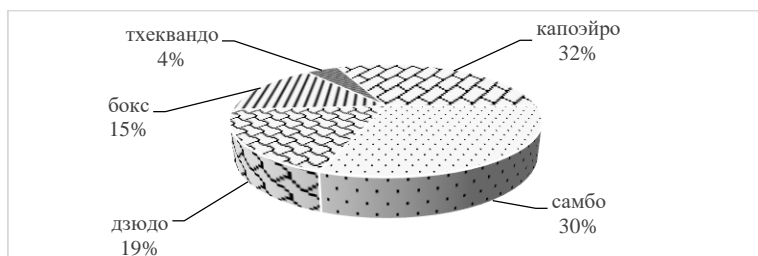


Рис. 2 Распределение выбора студентов среди единоборств.

При выявлении игровой деятельности наиболее интересной студентам является волейбол распределение интереса к видам спортивных игр представлено на (рисунке 3.). Так по словам респондентов в волейбол играют везде, в том числе и на пляже. Поэтому у волейбола столько много поклонников. Так же практически все опрашиваемые указали, что практически в каждом парке Москвы есть площадка для игры в волейбол, тогда как для футбола нет. Так же в процессе опроса выяснилось, что значительная часть опрашиваемых

играет в волейбол на школьных площадках или парках.

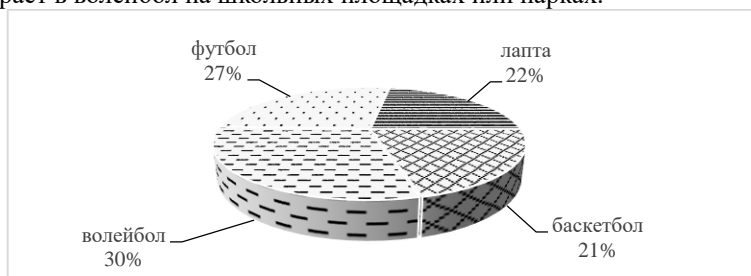


Рис. 3 Распределение выбора спортивных игр среди студентов

При анализе выбора вида спортивной деятельности выяснилось, что желающих заниматься лыжным спортом практически нет. Среди причин такой ситуации выяснилось, что занятия лыжным спортом связано с не комфортными условиями занятий [3]. Зимний период связан с низкими температурами и соответственно у студентов нет желания заниматься в условиях низких температур. Не менее важным является необходимость носить форму для занятий на улице и соответственно данное условие также снижает интерес к занятиям лыжным спортом. Большое количество одежды необходимое на занятиях лыжным спортом представляет неудобство для занимающихся. Не меньшую проблему представляет состояние или отсутствие лыжной базы. В большинстве вузов лыжная база отсутствует. В результате бесед с заведующими кафедр физического воспитания выяснилось, что приобретение и содержание лыжного инвентаря для многих вузов является невозможным, в виду отсутствия средств и помещений для хранения инвентаря.

В процессе опроса студентов выяснилось, что респонденты не знают о пользе занятий лыжным спортом результат опроса представлен на (рисунке 4).

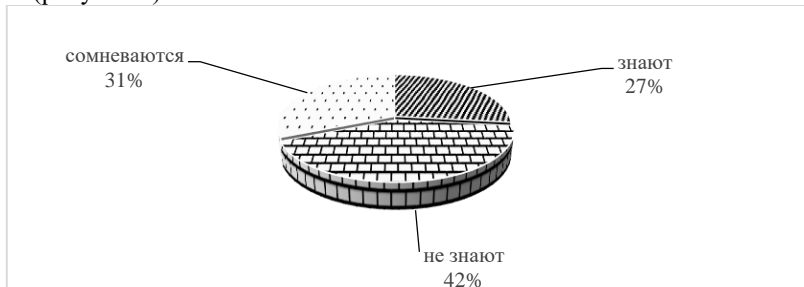


Рис. 4 Знания студентов о влиянии занятий лыжным спортом на состояние здоровья.

Как видно из результатов опроса значительная часть студентов не владеют знаниями о пользе занятий лыжным спортом, что совпадает с данными [4]. Для формирования необходимого объема знаний о пользе занятий лыжным спортом студентам предложили подготовить доклад и выступить перед студентами о пользе занятий лыжным спортом. Так же студенты должны были рассмотреть тенденции в спортивной форме для занятий лыжным спортом. По результатам проведенных работ практически 80% студентов выразили желание заниматься лыжным спортом. Однако респондентами было высказано желание заниматься лыжным спортом в марте месяце, что связывают с комфортными условиями окружающей среды. Так же респонденты указали, что учебное заведение должно обеспечить занимающихся лыжным инвентарем, так как у студентов нет средств для его приобретения. Так же было высказано желание обучению студентов подготовке лыж к занятию, так как отсутствуют знания в данном направлении.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Лыжный спорт как средство оздоровления и профилактики наркомании среди молодежи: учебно-методическое пособие / М-во спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Смоленский федеральный экспериментальный физкультурно-спортивный центр по разраб. и апробации технологий профилактики наркомании среди молодежи, Смоленская гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма; [Кобзева Л. Ф., Шашкевич И. К.]. – Смоленск: СГИФК, 2009. – 172 с. – EDN QXSJGH.

2. Раменская, Т. И. Лыжный спорт: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 521900 - Физ. культура и специальности 022300 - Физ. культура и спорт / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов; Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – Москва: Флинта, 2004. – 319 с. – (Высшее профессиональное образование). – ISBN 5-89349-751-1. – EDN QUAJEF.

3. Раменская, Т. И. Лыжный спорт: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 521900 - Физ. культура и специальности 022300 - Физ. культура и спорт / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов; Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – Москва: Флинта, 2004. – 319 с. – (Высшее профессиональное образование). – ISBN 5-89349-751-1. – EDN QUAJEF.

4. Худик, С. В. Способы выявления отношения студентов к лыжной подготовке в рамках дисциплины "физическая культура и спорт" как средству формирования физической культуры / С. В. Худик

// Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. – 2020. – № 3(53). – С. 138-149. – DOI 10.25146/1995-0861-2020-53-3-228. – EDN ZIJDGD.

5. Шведова, Е. А. Лыжный спорт как эффективное средство оздоровления студентов / Е. А. Шведова, М. А. Баркова, М. Г. Тимофеев // Актуальные вопросы физической культуры и спорта в вузах: Материалы 74-ой Всероссийской студенческой научно-практической конференции, посвященные 200-летию со дня рождения П.А. Ильенкова, Москва, 23–24 марта 2021 года. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью «Издательско-торговый Дом «ПЕРСПЕКТИВА», 2021. – С. 59-62. – EDN ARATUD.

УДК 796.01

Елманов В.И.

*Научный руководитель: Ковалева М.В., канд. пед. наук, доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

СРЕДСТВА ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА У МОЛОДЕЖИ: КАКИЕ ВИДЫ СПОРТА БОЛЬШЕ ВСЕГО ПОДХОДЯТ ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА

Люди тысячелетиями работали для того, чтобы облегчить свою жизнь, создавая устройства, приспособления, механизмы. Благодаря великим открытиям сегодня мы можем быстро преодолеть огромные расстояния на самолетах, поездах, машинах, без особого труда добыть пищу. Домашнюю работу тоже выполняют чудо-техники: робот-пылесос ответственен за чистоту, стиральная машина приведет вещи в порядок, посудомоечная машина сделает посуду чистой. Все больше и больше наших действий становятся автоматизированными, производственные процессы находятся под контролем машин и механизмов, профессии, требовавшие физических усилий человека, постепенно исчезают, множество профессий становятся «сидячими». Таким образом, физическая активность занимает небольшое место в нашей жизни.

Продолжительная малоподвижность чревата общим ухудшением здоровья, увеличением рисков сердечно-сосудистых патологий, заболеваний пищеварительной, опорно-двигательной систем, головными болями и болями в спине, появлением хронической усталости и возникновению депрессивных состояний.

Кроме того, в течение дня человеку необходимо решать множество задач, принимать непростые решения, но не всем это под силу противостоять интенсивным нагрузкам, в связи с чем могут возникать стрессовые состояния, которые в свою очередь негативно влияют на организм.

Термин «стресс» (от англ. stress — нажим, давление, напряжение, усиление) заимствован из техники, где это слово используется для обозначения внешней силы, приложенной к физическому объекту и вызывающей его напряженность, то есть временное или постоянное изменение структуры объекта. Это обширный круг состояний человека, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия [1].

Причины стрессов разнообразны:

1. Потеря работы, сверхурочная работа
2. Увеличение финансовых обязательств
3. Хроническое заболевание или травма
4. Травмирующее событие (стихийное бедствие, преступление)
5. Эмоциональные проблемы (чувство вины, беспокойство) [3].

Влиянию стресса наиболее подвержены школьники и студенты. К возникновению стрессов у молодежи могут привести следующие факторы:

1. Личные проблемы (самооценка, атмосфера в семье, взаимоотношения с друзьями и др.);
2. Неполноценный отдых;
3. Неправильное питание;
4. Высокие учебные нагрузки (сдача курсовых, экзаменов, проектов);
5. Нерационально распределенное время на рабочее и время отдыха;
6. Неблагоприятные физические условия (постоянный шум, плохое освещение);
7. Разочарование в выбранной профессии [2].

Существует множество причин, по которым разум реагирует на стресс - напряжение на работе, учебе, в семье или в свободное время. Поскольку все люди разные, то и восприятие стрессоров (вещей, вызывающих напряжение или напряжение) различно. Вот почему некоторые ситуации могут представлять угрозу для некоторых людей, в то время как другие считают их эустрессом (положительным стрессом), который подталкивает их к более высокому уровню производительности.

Если детально рассмотреть, что происходит в головном мозге, то выясним, что в префронтальной коре информация, которую мы

получаем, сортируется, оценивается и обрабатывается. Когда мозг сталкивается со слишком большим количеством информации, он не в состоянии ее обработать. Это приводит к ощущению подавленности и появлению симптомов стресса, что в долгосрочной перспективе негативно сказывается на нашем здоровье [4].

Когда стресс возникает часто или постоянно, но организм не в состоянии справиться с ним, он ощущается как нечто негативное. Выделяются гормоны стресса, такие как адреналин, норадреналин и кортизол, которые на короткое время повышают эффективность организма. Это подготовка к бою или бегству (точно так же, как нашим предшественникам приходилось спасаться от диких животных). Мы хотим выжить, а это значит убежать в опасных ситуациях. Извечная физическая реакция – бег – все еще помогает нашему телу и разуму восстановить равновесие в современном мире.

Физические нагрузки и спорт контролируются моторной корой в нашем мозге. Когда мы двигаемся, эта область напряженно работает и требует значительной части ресурсов, доступных всему мозгу. В результате префронтальной коре головного мозга, которая контролирует нашу эмоциональную реакцию на стресс, не хватает ресурсов – она просто не может поддерживать состояние стресса. Его уровень активности снижается, и уровень стресса снижается.

Рассмотрим, какие же виды спорта подходят для борьбы со стрессом:

1) Бег. Многие эксперты рекомендуют бегать, потому что это один из первых навыков, который мы осваиваем. Здесь важно оставаться в аэробном диапазоне (ваше дыхание учащается, но вы не запыхались), чтобы избежать чрезмерной нагрузки на ваше тело [8].

2) Прогулки. В дополнение к занятиям спортом на выносливость, регулярные короткие прогулки могут помочь снизить уровень гормонов стресса.

3) Йога - еще один эффективный способ очистить голову. Концентрируясь на своем дыхании, вы входите в медитативное состояние.

4) Командные виды спорта. Если вы проводите много времени в одиночестве, будь то на работе или в свободное время, командные виды спорта, такие как футбол, являются отличным способом снять стресс. Не стоит недооценивать поддержку, которую может оказать социальная сеть. В команде вы работаете вместе, что укрепляет уверенность в себе и может снизить стресс [5].

5) Самооборона дает вам повышенное осознание своего тела, что помогает вам сохранять равновесие и улучшает координацию. Вы также

станете более уверенным в себе - низкая самооценка может способствовать повышению уровня стресса.

б) Скалолазание. Занятия спортом на свежем воздухе, такие как скалолазание, дают вам большее чувство свободы. Вы учитесь сосредотачиваться на главном и не отвлекаться. [3]

Для того, чтобы уменьшить стресс с помощью спорта, важно, чтобы у человека формировались положительные ассоциации с выбранным видом деятельности. Другими словами, нужно наслаждаться спортом и не переусердствовать. Короткая, не слишком утомительная тренировка поможет почувствовать себя хорошо и восстановить чувство контроля.

Нет никаких преимуществ в выборе вида спорта или плана тренировок. Главное, выяснить сколько упражнений необходимо конкретному человеку для расслабления.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление [Текст] / В. А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.

2. Влияние тренера на формирование личностных качеств спортсменов / С. И. Крамской, Н. Б. Кутергин, Е. С. Замчевская, А. П. Коруковец // Культура физическая и здоровье. – 2020. – № 2(74). – С. 129-133. – DOI 10.47438/1999-3455_2020_2_129.

3. Гилл, Джит. Все о стрессе / Джит Гилл. - М.: АСТ, Олимп, 2017. - 192 с.

4. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура / В.А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2017. - 568 с.

5. Коруковец, А. П. Положительное влияние тренировок на интеллектуальную деятельность человека / А. П. Коруковец, Е. В. Лукьянова, Н. Б. Кутергин // Культура физическая и здоровье современной молодежи: Материалы V Международной научно-практической конференции, Воронеж, 15 сентября 2022 года. – Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2022. – С. 191-194.

6. Психология физической культуры и спорта. - М.: Академия, 2010. - 368 с.

7. Семенова, И. Как избавиться от стресса и депрессии по методу И. Семеновой / И. Семенова, М. Краснощеков. - М.: Феникс, 2016. - 272 с.

8. Фиронова, Р. П. Роль физической культуры и спорта в формировании компетенций молодых специалистов / Р. П. Фиронова,

М. А. Авдеева // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях: Сборник материалов IX Международной заочной научно-практической конференции, посвященной 165-летию В.Г. Шухова, Белгород, 17 ноября 2017 года / Под ред. С.А. Михайличенко, Ю.Ю. Бурыка. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2017. – С. 228-232.

УДК 339.9

Елфутин М.Д., Хабибуллин А.Б.

Научный руководитель: Хабибуллин И.М., ст. преп.

Казанский государственный энергетический университет, г. Казань, Россия

СПОРТ В СИСТЕМЕ СОВРЕМЕННЫХ МЕЖДУНАРОДНЫХ ОТНОШЕНИЙ 2022 ГОДА

На сегодняшний день спорт приобрел гораздо большую значимость, по сравнению с прошлыми годами. Современный спорт затронул интересы очень больших социальных масс, что, в первую очередь, определяется его политическими и социальными функциями. Немаловажным аспектом политики каждого государства является, конечно же, пропаганда здорового образа жизни, которая просто необходима для «здоровой» экономики и для обороноспособности.

В связи с вышесказанным, множество стран осуществляют государственный контроль над спортом своих граждан при помощи, в основном, реализации различного рода оздоровительных программ и мероприятий и, соответственно, выделения необходимого финансирования. И в рамках одной лишь страны спорт не может нормально существовать и развиваться [1].

Начиная с конца XIX в. развитие международного спортивного движения повело за собой возникновение множества движений в сфере физической культуры и спорта, а также большого количества организации. Все это привело к масштабному расширению заинтересованности государств и общества в целом в развитии мирового спорта.

Роль спорта носит не только оздоровительный характер. Например, при проведении престижных соревнований, особенно международного характера, происходит воспитание масс путем стимулирования у них патриотического чувства, что говорит нам об использовании эффективного инструмента политического воздействия [2]

Помимо этого, спорт – это еще и зрелищно, за ним интересно наблюдать, сами спортсмены порой становятся образцами мужества, демонстрируют ролевую модель для любых достижений. Именно сам спорт доказывает нам то, что чем больше ты работаешь над собой, тем большего ты сможешь достичь.

Вовлечение большого количества людей в занятие спортом и поддержание структуры программы развития физической культуры и массового спорта необходимо для каждой страны, заинтересованной в сохранении и улучшении своего положения на мировой арене.

Так Россия на протяжении всего времени развития международного спорта оставалась крупным участником мирового спорта. Отечественные олимпийские сборные, спортсмены показывали отличные результаты, завоевывали медали, поддерживали первенство в различных видах спорта многие годы. На территории страны развивалась спортивная инфраструктура в крупных масштабах, например, во время проведения чемпионата мира по футболу в 2018 году, часть которого прошла на территории России, в Республике Мордовия был возведен и введен в эксплуатацию стадион «Мордовия Арена», строительство которого началось еще в 2010 году. К тому же на его территории был построен целый жилой комплекс для заселения иностранных болельщиков и несколько гостиничных комплексов для игроков футбольных команд. Это в очередной раз доказывает значимость для страны и его граждан проведения такого рода мероприятий, в особенности, крупного масштаба.

Однако в сложившейся политической ситуации в мире, а именно после начала специальной военной операции в Донбассе все больше стран, крупнейших спортивных организаций отказываются проводить турниры на территории Российской Федерации. Хотя всемирный слоган – «спорт вне политики», – подтверждающий принцип олимпизма и всего спортивного движения, призывает никак не связывать спортивные интересы и политику, стране выдвинули запреты на проведение мероприятий.

Всемирная шахматная Олимпиада, Кубок мира по лыжным гонкам, финал Лиги чемпионов, Гран-при «Формулы-1» и многие другие мероприятия вошли в список запрещенных для проведения их на территории Российской Федерации. К тому же россияне не смогут выступить со своим гимном и флагом. Украинские и российские сборные будут вынуждены играть на нейтральных полях.

Так финал Лиги чемпионов должны были провести в Санкт-Петербурге на «Газпром Арене», но по решению Союза европейских футбольных ассоциаций (УЕФА) 25 февраля в рамках экстренного

заседания мероприятие будет проводится во Франции на стадионе «Стад де Франс», находящийся в Париже. Страны, в числе которых находятся Польша, Чехия, Швейцария, отказываются на проведение квалификационных матчей чемпионата мира по футболу в 2022 году в нашей стране, помимо того, сборные стран категорически отказываются выходить на поле с российскими футболистами ни при каком раскладе, а поляки даже согласны на техническое поражение, что показывает очень неспортивное поведение с их стороны. Однако ситуация, связанная с футболом, находится под контролем, единственной проблемой могут стать проблемы с визой для въезда, а для исключения российской сборной из чемпионата мира нужно грубое нарушение правил и норм Международной федерации футбола (ФИФА), чего пока на данный момент не произошло [4].

В сообщении Международной федерации лыжного спорта говорится о выступлении спортсменов Российской Федерации на церемониях награждения и всех официальных мероприятиях под нейтральным статусом, без собственного герба и гимна. Лыжные гонки, соревнования по синхронному плаванию и прыжкам в воду тоже подверглись санкциям.

Кроме того, большое количество спортсменов будут вынуждены сменить гражданство, иначе им грозит лишение возможности участвовать в различных мероприятиях. Также многие чемпионы и мастера спорта в связи с отменой финансирования вынуждены устраиваться на работу, далеко не связанную с их настоящим призванием, что ухудшает дальнейшее развитие спорта в России.

Несмотря на большое количество противников, у России есть и союзники, одним из которых является Китай. Сферы сотрудничества с КНР за последние годы только продолжают расти, в их числе крепнут и спортивные связи. Развитие отношений началось еще в 2001 году при подписании сторонами договора о добрососедстве, а в 2021 году он был продлен. Обе страны ценят и уважают вклад данного документа в союз китайского и русского народов, в совместное развитие спорта. И по сей день сотрудничество продолжает углубляться благодаря двусторонней дипломатии.

В связи с коренной любовью лидеров к спорту, они проявляют большую заинтересованность в проведении дружеских матчей. Например, были проведены китайско-российские зимние и летние юношеские игры и Международный автомобильный ралли «Шелковый путь», товарищеский хоккейный матч в Тяньцзине 2018 года.

Являясь образцовыми, отношения между Китаем и Россией основываются на расширении общения людей стран, народной

дипломатии. Уже многие года китайские и российские спортсмены занимаются совместными тренировками, обмениваясь опытом друг с другом. Дружба, подобная этой, приведет к большим результатам не только в области спорта, но и во многих других смежных областях и сферах [5].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аношкина О.Б., Вагапова Г.В., Шуняева Е.А. Развитие физической культуры и спорта как приоритетное направление региональной политики Республики Мордовия // Вестник науки и спорта. – 2018. – С. 38-43.

2. Голлиев Н. Спорт в системе современных международных отношений Туркменистана // Вестник Кыргызстана – №1 (1), 2022. – С. 158-162.

3. Курасова К.А. Спорт как инструмент политической борьбы в международных отношениях // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – №2.

4. Политика влезает в спорт [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://lenta.ru/articles/2022/02/28/russia_sport/ (дата обращения: 24.10.2022).

5. Сотрудничество в спорте способствует развитию межгосударственных отношений КНР и РФ [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://rg.ru/2022/03/29/sotrudnichestvo-v-sporte-sposobstvue-razvitiu-mezhgosudarstvennyh-otnoshenij-kr-i-rf.html> (дата обращения: 24.10.2022).

УДК 796.01

Еремченко А.А.

*Научный руководитель: Ковалева М.В., канд. пед. наук, доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛИЧНОСТИ

Упражнения – это не только двигательные действия, используемые для физического совершенствования человека. Конечно, физические упражнения могут улучшить физическое здоровье и телосложение, уменьшить талию, улучшить качество жизни и даже добавить годы к

вашей жизни. Но это не то, что мотивирует большинство людей оставаться активными.

Люди, которые регулярно занимаются спортом, как правило, делают это, потому что это дает им огромное чувство удовлетворения и наслаждения. Они чувствуют себя более энергичными в течение дня, лучше спят ночью, имеют более острые воспоминания и чувствуют себя более расслабленными и позитивными по отношению к себе и своей жизни. И это также мощное лекарство для многих распространенных проблем психического здоровья [6].

Регулярные физические упражнения могут оказать глубокое положительное влияние на депрессию, тревогу и СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности). Они также снимают стресс, улучшают память, помогают лучше спать и повышают общее настроение. И совсем необязательно быть фанатиком фитнеса, чтобы пожинать плоды. Исследования показывают, что скромное количество упражнений может иметь реальное значение. Независимо от вашего возраста или уровня физической подготовки, вы можете научиться использовать упражнения как мощный инструмент для решения проблем психического здоровья, улучшить свою энергию и мировоззрение, а также получить больше удовольствия от жизни [5].

Исследования показывают, что физические упражнения могут лечить легкую и умеренную депрессию так же эффективно, как антидепрессанты, но, конечно, без побочных эффектов. Например, недавнее исследование, проведенное Гарвардской школой общественного здравоохранения им.Т. Х. Чана, показало, что бег в течение 15 минут в день или ходьба в течение часа снижают риск тяжелой депрессии на 26%. В дополнение к облегчению симптомов депрессии, исследования также показывают, что поддержание графика упражнений может предотвратить рецидив.

Упражнение является мощным борцом с депрессией по нескольким причинам. Самое главное, что он способствует всевозможным изменениям в мозге, включая рост нейронов, уменьшение воспаления и новые паттерны активности, которые способствуют чувству спокойствия и благополучия. Он также высвобождает эндорфины, мощные химические вещества в вашем мозгу, которые заряжают энергией ваш дух и заставляют вас чувствовать себя хорошо. Наконец, упражнения также могут служить отвлечением внимания, позволяя вам найти какое-то спокойное время, чтобы вырваться из цикла негативных мыслей, которые питают депрессию [1].

Физические упражнения – это естественное и эффективное успокаивающее средство. Он снимает напряжение и стресс, повышает физическую и умственную энергию, а также улучшает самочувствие за счет выброса эндорфинов. Все, что заставляет вас двигаться, может помочь, но вы получите большую выгоду, если будете уделять внимание, а не зонировать [3].

Стоит замечать, например, ощущение удара ваших ног о землю, или ритм вашего дыхания, или ощущение ветра на вашей коже. Добавив этот элемент осознанности – действительно сосредоточившись на своем теле и на том, как оно себя чувствует во время тренировки, – вы не только быстрее улучшите свое физическое состояние, но и сможете прервать поток постоянных забот, проходящих через вашу голову.

В состоянии стресса мышцы могут быть напряжены, особенно на лице, шее и плечах, оставляя вас с болью в спине или шее, или болезненными головными болями. Вы можете почувствовать стеснение в груди, учащенный пульс или мышечные спазмы. Вы также можете испытывать такие проблемы, как бессонница, изжога, боль в животе, диарея или частое мочеиспускание. Беспокойство и дискомфорт всех этих физических симптомов могут, в свою очередь, привести к еще большему стрессу, создавая порочный круг между вашим разумом и телом.

Упражнения - эффективный способ разорвать этот цикл. Помимо высвобождения эндорфинов в мозге, физическая активность помогает расслабить мышцы и снять напряжение в теле. Поскольку тело и ум так тесно связаны, когда ваше тело чувствует себя лучше, то же самое будет и с вашим умом [2].

Регулярные физические упражнения - один из самых простых и эффективных способов уменьшить симптомы СДВГ (синдрома дефицита внимания и гиперактивности) и улучшить концентрацию, мотивацию, память и настроение. Физическая активность немедленно повышает уровень дофамина, норадреналина и серотонина в мозге—все это влияет на концентрацию и внимание. Таким образом, упражнения работают во многом так же, как лекарства от СДВГ (синдрома дефицита внимания и гиперактивности).

Имеющиеся данные свидетельствуют о том, что, действительно сосредоточившись на своем теле и на том, как оно себя чувствует во время тренировки, вы действительно можете помочь своей нервной системе “отклеиться” и начать выходить из реакции стресса иммобилизации, которая характеризует ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство) или травму. Вместо того, чтобы позволить своему уму блуждать, обратите пристальное внимание на физические

ощущения в суставах и мышцах, даже на ваши внутренности, когда ваше тело движется. Упражнения, которые включают в себя поперечные движения и которые задействуют как руки, так и ноги, такие как ходьба (особенно по песку), бег, плавание, силовые тренировки или танцы, являются одними из ваших лучших вариантов [7].

Было также показано, что такие виды активного отдыха, как пешие прогулки, парусный спорт, катание на горных велосипедах, скалолазание, рафтинг и катание на лыжах (горные и беговые), уменьшают симптомы ПТСР (посттравматического стрессового расстройства).

Даже если у человека нет проблем с психическим здоровьем, регулярная физическая активность все равно может дать желанный толчок настроению, мировоззрению и психическому благополучию.

Упражнения могут помочь обеспечить:

- Обострение памяти и мышления. Те же самые эндорфины, которые заставляют вас чувствовать себя лучше, также помогают вам сосредоточиться и чувствовать себя умственно острыми для задач под рукой. Физические упражнения также стимулируют рост новых клеток мозга и помогают предотвратить возрастное снижение.

- Более высокая самооценка. Регулярная деятельность – это инвестиция в ваш ум, тело и душу. Когда это становится привычкой, это может укрепить ваше чувство собственного достоинства и заставить вас чувствовать себя сильным и могущественным. Вы будете чувствовать себя лучше, выполняя даже небольшое количество упражнений

- Здоровый сон. Даже небольшие комплексы упражнений утром или днем могут помочь регулировать ваш сон. Если вы предпочитаете заниматься спортом ночью, расслабляющие упражнения, такие как йога или растяжка, могут способствовать сну.

- Больше энергии. Увеличение частоты сердечных сокращений несколько раз в неделю даст вам больше энергии. Начните с нескольких минут упражнений в день и увеличьте свою тренировку, когда почувствуете себя более энергичным.

- Высокая устойчивость. Когда вы сталкиваетесь с умственными нагрузками или эмоциональными проблемами в жизни, физические упражнения могут помочь вам укрепить устойчивость и справиться здоровым образом, вместо того, чтобы прибегать к алкоголю, наркотикам или другому негативному поведению, которое в конечном итоге только ухудшает ваши симптомы. Регулярные физические упражнения также могут помочь укрепить вашу иммунную систему и уменьшить влияние стресса [4].

Таким образом, физические упражнения благоприятно воздействуют на каждую сферу нашей жизни и качество жизни в целом. Для того, чтобы испытать положительный эффект от упражнений, не нужно долго и монотонно тренироваться в зале, достаточно быть просто активным. А упражнения в компании любимого человека, семьи или друзей сделает этот процесс более увлекательным и приятным.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Добрынина В.И. Влияние физической культуры на организм человека. СПб.: «Питер - М», 2005, - 388с.

2. Любинская С.М. Эффективность физических упражнений. М.: «Глобус», 2004, - 486с.

3. Зайцев, В.П., Крамской С.И., Амельченко И.А., Методико-биологическое обеспечение физической культуры и спорта в процессе физической рекреации Белгород: БГТУ им. В.Г. Шухова, 2014. – 175 С.

4. Замчевская, Е. С. Виды бега и их воздействие на здоровье студента / Е. С. Замчевская, Н. А. Груздева, В. А. Дроздов // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях: Сборник материалов XIII Международной научно-практической конференции, Белгород, 19 ноября 2021 года. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2021. – С. 333-338.

5. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов// уч. пос.: Академия, 2004. - 480 с.

6. Шумилов, А. Ю. Методика тренировки технико-тактических взаимодействий студентов-футболистов (на примере сборной команды БГТУ им В.Г. Шухова) / А. Ю. Шумилов, А. С. Резников // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: Сборник статей XV Международной научной конференции, посвященной 65-летию БГТУ им. В.Г. Шухова, Белгород, 16–17 апреля 2019 года. Том Ч. 2. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2019. – С. 232-235.

7. Роль физической культуры и спорта в формировании здоровья и здорового образа жизни студенческой молодежи / А. А. Сикорский, З. Л. Зарочинцева, А. Ю. Каратеева [и др.] // Олимпизм: истоки, традиции и современность: Сборник статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции, Воронеж, 23 ноября 2017 года. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр "Научная книга", 2017. – С. 279-283.

Жулега И.Д.

Научный руководитель: Манин О.Ю., ст. преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

ОПАСНОСТЬ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И УМЕНЬШЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ПРИ ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТИ

В попытках добиться результативности люди, не разбирающиеся в теме на нужном уровне, совершают главную ошибку. Она чаще всего встречается у новичков, которые занимаются спортом год, а возможно и больше, а это очень плохо. И я конечно говорю, о перетренированности. У новичков долго не встаёт вопрос «перетренированности», поскольку из-за того, что они не сталкивались до этого с таким физическим напряжением и из-за этого небольшой, но положительный эффект накладывался, их мышцы начинали укрепляться, но не так быстро как хотелось бы, а у людей, которые уже вставали на определённом уровне подготовки, резко ухудшались результаты и мало того, мышечная масса начинала уходить могли начаться постоянные боли на определённых частях тела(не только в мышцах, но и в органах), но почему такое происходит? Здесь я попытаюсь ответить на данный вопрос.

Перетренированность возникает в моменте не соблюдения баланса между тренировками, их интенсивностью и отдыхом.

Механизм зарождения и развития перетренированности сходен с механизмом зарождения и развития неврозов, и в связи с этим ведущими признаками этого состояния являются изменения центральной нервной системы (ЦНС). Также важнейшее значение в патогенезе перетренированности имеет эндокринная система, и в первую очередь – гипофиз и кора надпочечников.

Как же проявляется синдром перетренированности и на что обратить внимание? Главным и наиболее частым симптомом перетренированности является ухудшение спортивных показателей на фоне интенсивных тренировок. Уменьшение показателей поднимаемого веса, ухудшение выносливости, уменьшение мышечной массы. Также ухудшение здоровья, повреждение ЦНС она является очень чувствительной при этом дольше всего восстанавливается, а также боли в органах. Здесь можно увидеть некоторую закономерность, но это происходит у каждого индивидуально. Может измениться поведение человека, он может стать либо более ленивым и уходить в

себя (состояние близкое к апатии), либо же стать наоборот агрессивней чем раньше, это происходит из-за совокупности сбоев ЦНС и процесса выработки гормонов. Нарушение сна и аппетита, падение веса, страдает пищеварительная система, увеличение давления в крови, обильное потоотделение, болезненность из-за понижения иммунитета. И всё это возможно, всего лишь из-за того, что человек не разобравшийся в теме, просто захотел улучшить некие показатели со словами «ну раз, тренировки дали мне *это*, то нужно увеличить их количество во времени, а также нагрузку и тогда я стану ещё лучше!».

В начале, со стороны редко когда поймёшь сразу, что начались проблемы: спортсмен старается из-за всех сил, тренировочное расписание составлена и продумано до мелочей, режим соблюдается, нагрузки плавно увеличиваются, с соблюдением всех правил спортивной медицины. Но раньше это давало положительные результаты, а теперь всё происходит с точности, да наоборот.

Важным в плане диагностики синдрома перетренированности являются метаболические маркеры. Которые основываются на: изменении концентрации гормонов (тестостерона, серотонина, кортизола) их соотношение. Дисфункция гормональной системы. Так же изменяется количество глюкозы, лактата, глутамина и мочевины в крови. Колебаниях концентраций иммуноглобулинов и динамике клеток. Широких изменениям концентраций трансферрина и ферритина регистрируется дисбаланс белкового обмена при возможной анемии.

Бывает, что при проверках в случае «у меня болит (такой-то) орган» и при проверке оказалось, что с ним всё в порядке, но она всё же болит. Причиной этого часто является не восстановленная ЦНС.

Самое интересное, а именно, мало того, что, состояния перетренированности по разному проявляются у людей, так и ещё реакция людей на нагрузку существенно отличается, тут сложно предугадать у кого будет перетрен, а у кого наоборот улучшаться результаты. Устойчивость к стрессовой нагрузки на прямую зависит от генетики и уровня тренированности[1].

Существуют несколько тестов для самостоятельной диагностики синдрома перетренированности:

- Проверка пульса в разных положениях(лёжа\сидя\стоя) в спокойном состоянии, сравнить с обычным вашим пульсом, найти разницу.
- Модифицированная ортостатическая проверка, подойдет для ослабленных людей. Методика проведения почти идентична первому методу, но отличительным фактором является то, что испытуемый стоит на расстоянии одной ступни от стены, на которую он опирается

спиной. При данном методе исследования, для достижения пациентом состояния значительного расслабления, под крестец подкладывают валик диаметром 12-14 см, благодаря этому угол наклона становится равен приблизительно 75 градусов, вследствие чего достигается необходимое положение тела.

Если результат измерений превышает нужный пульс на 20 ударов, то в таком случае будет необходимо переговорить с тренером или проконсультироваться со спортивным врачом. Необходимо вести дневник спортсмена он значительно облегчает возможность постановки правильного диагноза и, следовательно, ускоряет процесс лечения[3].

Лечение и профилактика синдрома перетренированности можно разделить на:

- Снижение уровня физических нагрузок и увеличение периода отдыха. При этом не обязательно полностью прерывать тренировки, нужно снизить интенсивность нагрузок чтобы затраты энергии были меньше степени восстановления сил. Но также количество отдыха в днях на прямую зависит от того, насколько долго вы находитесь в «перетрене», отдых порой доходит до нескольких месяцев, поэтому лучше задумываться о возможности отдыха раньше.

- Необходимость избегания монотонности тренировок и чрезмерной соревновательной деятельности.

- Избавление от всех хронических очагов инфекции (кариес, тонзиллит и др.).

- Корректировка режима дня и питания. Следует отдавать предпочтение продуктам богатым калием, омега-3 и омега-6-кислотами, а также фосфолипидами.

- Снижение стресса, путем избавления[2] или обхода его причин, в противном случае ЦНС не сможет восстановиться.

К возобновлению тренировок подходить следует индивидуально ввиду того, что абсолютных критериев полного восстановления не существует.

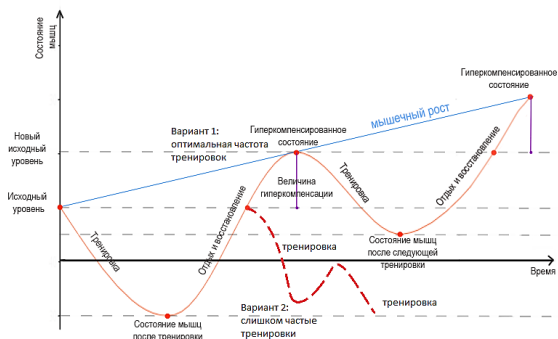


Рис. 1 График зависимости длительности физических нагрузок на состояние мышц

На данном рисунке предоставлен примерный график соотношения частоты тренировок (во времени) и состояния мышц. Здесь можно увидеть определённую закономерность, что если провести тренировку до полной гиперкомпенсации на определённую группу мышц, то можно лишь ухудшить результаты работы направленные на улучшение состояния мышц.

Таким образом можно заключить, что в зависимости от уровня подготовленности человека и его осведомлённости (как и в каждом деле) будет зависеть его результативность, а главное здоровье. В тренировках важнейшей частью являются отдых, сон и питание. Следите за своими эмоциями, поскольку они являются одним из факторов показывающие что в вашем организме что-то происходит не так. В противном случае начинается регресс и повреждения организма ведущий в запущен состоянии к патологическим заболеваниям. Не истощайте организм.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Головкин, Н.Г. Особенности варьирования нагрузки спортсмена: учебно-методическое пособие (для студентов очной и заочной форм обучения) / Н.Г. Головкин, С.И. Крамской. – Белгород: Изд-во Белгородский ГАУ им. В.Я. Горина, 2015. – 43 с.
2. Бондарь Е.А. Релаксация как средство восстановления работоспособности у студентов специального учебного отделения / Е.А. Бондарь // Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях: сб. статей

V Междунар. науч. конф. Харьков-Белгород-Красноярск-Москва: ХГАФК, 2012/ -С. 37 — 39.

3. Косухин В.В. Восстановление и поддержание здоровья студентов средствами физической культуры / В.В. Косухин, А.С. Кривцов, Н.А. Завизионова // Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях: сб. статей IV Междунар. науч. конф. Белгород-Красноярск-Харьков: ХГАДИ, 2011/ - С. 130 — 132.

4. Головкин Н.Г. Функциональные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма у юношей и взрослых бегунов на короткие, средние и длинные дистанции / Н.Г. Головкин, Т.Н. Божук, А.И. Филиппов, Е.В. Дурыхин, М.В. Иванов / Статьи в сборниках докладов Международных и Всероссийских конференций, симпозиумов, совещаний / Белгород: Изд-во Белгородской ГСХА/ - С. 47-93.

УДК 796.01

Забельский Д.С.

Научный руководитель: Шумилов А.Ю., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ЧАСТЬ КУЛЬТУРЫ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

В современном мире в условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества возрастают и требования к физической подготовленности граждан, необходимой для успешной их трудовой деятельности.

«Российское общество вступило в фазу поступательного развития, в условиях которого социально-экономические и политические преобразования направлены на утверждение гуманистических ценностей и идеалов, создание развитой экономики и устойчивой демократической системы. Важное место в этом процессе занимают вопросы, связанные с жизнедеятельностью самого человека, его здоровьем и образом жизни» [1]. Из совокупности определения «здоровый образ жизни», соединяющего все без исключения области жизнедеятельности личности, группы, социальной группы, цивилизации, более важным элементом считается физическая культура и спорт».

Область физической культуры осуществляется в мире большинство функций, а также включает все без исключения возрастные группы населения. Характер сферы выражается в том, что физический уровень культуры – это формирование физических, эстетических и нравственных качеств человеческой личности, организация общественно-полезной деятельности, профилактика заболеваний, воспитание подрастающего поколения, досуг населения.

Движение – это жизнь, и именно спорт способствует нашему телу становиться лучше как внутри, так и снаружи. Активный образ жизни улучшает кровообращение, укрепляет сердечно - сосудистую систему, укрепляет иммунную систему, улучшает обмен веществ, позволяет сбросить лишние килограммы и многое другое. А для детей и подростков физические нагрузки являются катализатором мыслительной активности. Учёные уже давно установили прямую пропорциональную зависимость между уровнем двигательной активности детей и их мышлением [2]. Физические упражнения могут помочь формировать в организме соединения, улучшающие сон, а также благоприятно влияющие на работоспособность. Благодаря ему наше эмоциональное состояние стабильно и мы меньше подвергаемся стрессу. Занятия спортом дает возможность развиваться гармонично, обладать не только прекрасную фигуру, но и также укрепить дух: волю, повышает самооценку.

Гармоничное развитие личности ценилось абсолютно всеми народами во все без исключения времена. Изначально термин «культура» в переводе с латинского означало «возделывание», «обработка». По мере развития общества представление о термине «культура» наполнялось новейшим содержанием. На сегодняшний день данный термин значит и определенные черты личности, такие как образованность, аккуратность и другие. А также формы поведения человека: воспитанность, спокойствие. В научном смысле термин «культура» это все формы социальной жизни, методы деятельности людей. С одной стороны, данный процесс материальной и духовной деятельности населения, а с иной стороны – это результаты этой работы. В сущности, «культура» в широком значении слова входят и философия, и наука, и идеология, право, всестороннее развитие личности [3].

Ключевыми материальными ценностями физической культуры человека являются необходимый объем двигательных навыков и умений, конкретный уровень развития главных физических качеств, многофункциональных способностей различных органов и систем организма. Они составляют материальную базу жизненных сил

человека, основу его сил и выступают в качестве обязательного средства осуществления любого вида человеческой деятельности.

К внутренним ценностям физической культуры человека относят комплекс специализированных знаний в сфере многостороннего физического формирования, эталоны физического совершенства, к которым стремится каждый человек, понятия о методах их достижения, понимание отличительных черт того или иного вида спорта, его истории, перспективы развития.

Культурный уровень человека – это уровень его приобщения к действиям созидания и "потребления" ценностей в разных областях культуры – духовной, политической, физической. Это и уровень удовлетворения потребностей человека в продуктах культуры. К примеру, уровень удовлетворения нужд в движении, физических упражнениях непосредственно зависит от состояния его здоровья [4].

Один из критериев культурного уровня личности считается его способность правильно, с наибольшей пользой для себя и общества, использовать свободное время. Насыщение свободного времени деятельностью, связанной с физическими упражнениями, человек получает наслаждение, сохраняет его силы и здоровье. Рассматривая аспект питания, мы можем отметить, что правильный и сбалансированный рацион – это панацея для нашего иммунитета и источник энергии для человека.

Физическая культура содействует проявлению наилучших качеств личности студента. При этом на значительно высоком эмоциональном уровне реализуется одна из самых важнейших общественных потребностей – это взаимодействие с людьми. Достоинства спорта как социального явления заключаются в его привлекательности для молодежи, его "язык" понятен каждому человеку, его польза для здоровья несомненна. По силе воздействия на человека физическая культура выдвигается на одно из центральных мест в культурной жизни общества. Как одна из сфер социальной деятельности она считается важным средством обогащения культуры [5].

В нынешнем обществе роль физической культуры как фактора совершенствования природы человека и общества, существенно возрастает. По этой причине забота о развитии физической культуры – важнейшая составляющая социальной политики государства, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических эталонов, ценностей и норм, раскрывающих широкий спектр для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, активизации человеческого фактора.

Он оказывает влияние на национальные отношения, формирует моду, деловую жизнь, общественное положение, этические ценности, образ жизни людей. В нынешнее время в тренде быть здоровым. Если человек здоров физически и психически, значит, он конкурентоспособен. А конкурентоспособность позволяет быть успешным и эффективным в современном сложном мире. По этой причине спорт – это база психического и физического здоровья человека в современном мире.

Таким образом, физическая культура, представляет важную составляющую общей культуры общества, служит мощным и эффективным средством физического воспитания всесторонне развитой личности посредством физических упражнений, таких как режим труда, быт, отдых, гигиена, характеризующих состояние здоровья человека и уровень его общей и специальной физической подготовки [6].

Следовательно, физическая культура, представляет собой одну из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бортникова С.А. Особенности результатов обучения физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования / С. А. Бортникова // Материалы I международной научно-методической конференции «Культура физическая и здоровье современной молодежи». — Воронеж, 2018. – С. 65-69.

2. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы. – М.: Наука, 1980. – 197 с.

3. Крамской С.И., Посохова В.М., Забнин В.В. Пути улучшения процесса физического воспитания студенческой молодежи / Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2007. №2. с. 107-112.

4. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2001 – 448 с.

5. Морозова Е.В. Физическая культура как составная часть общей культуры личности / Е.В.Морозова // Вестник Удмуртского университета. – 2003. – №10. – С.161

6. Физическое воспитание: Учебник / Под ред. В. А. Головина, В. А. Маслякова, А. В. Коробкова и др. – М.: Высш. школа, 1983,

УДК 796/799

*Загребнева А.В.**Научный руководитель: Сопина Д.С., преп.**Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕССА ДЫХАНИЯ ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, АКТИВНО ВЛИЯЮЩИЕ НА РАЗВИТИЕ СИСТЕМ ДЫХАНИЯ

Физическая культура и спорт стали подлинно массовыми. На базе массового физкультурного движения идет быстрый рост квалифицированных спортсменов, достижения которых на международной арене пользуются всеобщим признанием. Бурный рост физкультурного движения отражает непрерывно растущий уровень материальной и культурной жизни народа, постоянную заботу о здоровье людей.

Изучая морфологические и функциональные сдвиги, развивающиеся в организме в связи с воздействием на него систематических занятий физическими упражнениями, спортивная медицина способствует научному обоснованию физического воспитания и спортивной тренировки, наиболее рациональному использованию физических нагрузок в зависимости от возраста, уровня подготовленности, состояния здоровья. Заболевания дыхательной системы и сердечно-сосудистой системы представляют собой одну из основных причин заболеваемости и смертности в промышленно-развитых странах мира. Значимость профилактических мероприятий, в том числе физических упражнений, определяется масштабами нанесенного этими заболеваниями ущерба [3].

Дыхательная система – совокупность органов, обеспечивающих функцию внешнего дыхания человека, это некий газообмен между выдыхаемым атмосферным воздухом и циркулирующей по нашему организму кровью [1].

Как известно, дыхательная система состоит из тканей и органов, обеспечивающих легочную вентиляцию и легочное дыхание. Эта система задействована в теплообмене, обонянии, формировании голосовых звуков, синтезе гормональных веществ и метаболических процессах [1].

Взрослый человек, находясь в состоянии покоя, совершает в среднем 14 дыхательных движений в минуту, однако частота дыхания может претерпевать значительные колебания (от 10 до 18 за минуту) [4]. Взрослый человек делает 15—17 вдохов-выдохов в минуту, а новорождённый ребёнок делает 1 вдох в секунду. Обычный спокойный вдох связан с деятельностью мышц диафрагмы и наружных межреберных мышц. При вдохе диафрагма опускается, рёбра поднимаются, расстояние между ними увеличивается. Обычный спокойный выдох происходит в большой степени пассивно, при этом активно работают внутренние межреберные мышцы и некоторые мышцы живота. При выдохе диафрагма поднимается, рёбра перемещаются вниз, расстояние между ними уменьшается.

Обратимся к основным функциям. Итак, дыхание - это совокупность процессов, обеспечивающих поступление из атмосферного воздуха в организм кислорода. В результате биологического окисления в клетках освобождается энергия, идущая на обеспечение жизнедеятельности организма. Нормальная жизнедеятельность клеток возможна лишь при условии удаления углекислого газа. Под влиянием физических упражнений улучшается функция дыхательного аппарата.

Уменьшение объема мышечной деятельности (гипокинезия) приводит к снижению потребления кислорода, в результате чего возникает урежение дыхания и уменьшение легочной вентиляции. Нарушается процесс восстановления АТФ в мышцах, который, не происходя систематически, постепенно детренируется. В итоге возникает слабость дыхательных мышц, уменьшение экскурсии грудной клетки, снижение основных показателей внешнего дыхания. При гипокинезии отмечено отчетливое снижение активности дыхательных ферментов, участвующих в аэробном окислении, а также изменение энзимов, принимающих участие в начальных этапах гликолитических процессов [5]. В результате длительной гипокинезии и гиподинамии значительно падает абсолютная сила скелетных мышц и резко снижается динамическая и статическая работоспособность человека.

Стабилизация изменившейся частоты дыхания (ЧД) в условиях физической нагрузки является показателем кратковременной адаптации к ней. Стабилизация частоты дыхания (ЧД) и дыхательного объема (ДО) под влиянием нагрузки, неоднократно повторяющейся в течение длительного времени, - показатель долгосрочной адаптации к данной нагрузке. Если при этом названные показатели снижаются, то можно

говорить об экономизации вентиляции легких, явившейся результатом более совершенной регуляции дыхания.

Усовершенствование функций дыхательного аппарата добивается 2-мя способами: обучение правильному дыханию и усиление респираторных мышц. Уровень здоровья человека тесно связан с физическим качеством выносливость. Соответственно для повышения уровня здоровья необходимо развивать общую выносливость. Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее 20 мин, выполняемые в аэробном режиме (работа осуществляется на пульсе 140 - 150 уд./мин). К циклическим движениям относится бег, ходьба, плавание, гребля, езда на велосипеде, ходьба на лыжах и ряд других. При данных видах деятельности в работу вовлекаются большие группы мышц, оказывается положительное воздействие на развитие функциональных систем организма, что способствует повышению его резервных возможностей.

Добиться положительных сдвигов в воспитании общей выносливости можно только при систематических занятиях. Систематические занятия имеют большое значение также для повышения устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды: стрессовых ситуаций, высоких и низких температур, перепадов атмосферного давления. В результате повышения неспецифического иммунитета повышается и устойчивость к простудным заболеваниям.

Таким образом для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходим достаточный объем двигательной активности аэробной направленности.

Под влиянием физических нагрузок значительно улучшается функция дыхания, то есть доставка кислорода из атмосферного воздуха к тканям организма. Хорошо известно, что у людей, занимающихся физическим трудом или спортом, грудная клетка имеет больший объем. У людей малотренированных нередко наблюдается так называемая впалая, узкая грудная клетка. У занимающихся физическими упражнениями увеличивается и минутный объем дыхания. Под влиянием систематических занятий физическими упражнениями увеличивается и максимальное потребление кислорода. Даже у больных с ограниченными возможностями функций дыхания и сердечно-сосудистой системы систематические тренировки увеличивают максимальное потребление кислорода. Увеличение максимального

потребления кислорода улучшает функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, повышает физическую работоспособность.

Таким образом, напрашивается вывод, что систематическая физическая тренировка влияет почти на все органы и системы организма человека, предохраняет от нежелательных перегрузок и заболеваний.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Дыхательная система и её функции [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://mirznanii.com/a/154007/dykhatel'naya-sistema-i-eye-funktsii/> (дата обращения 30.09.2022)

2. Крамской С.И. Моделирование спортивных нагрузок / С.И. Крамской, Н.Г. Головки // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. – Белгород, 2014. – Вып. XIII. – С. 464 – 468.

3. Крамской С.И. Современные подходы к проблеме здоровья человека / С.В. Манучарян, С.И. Крамской, В.П. Зайцев, Л.К. Воронянская // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. – Белгород, 2014. – Вып. XIII. — С. 219 — 222.

4. Система органов. Дыхательная система. Дыхательные пути [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://present5.com/sistemy-orgafov-dukhatel'naya-sistema-dukhatel'nye-puti-dykhatel'naya/> (дата обращения 30.09.2022)

5. Физические упражнения, влияющие на развитие систем дыхания [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://studopedia.ru/8_191260_fizicheskie-uprazhneniya-aktivno-vliyayushchie-na-razvitie-sistem-dihaniya-krovoobrashcheniya-i-energoobmena.html (дата обращения 30.09.2022)

УДК 769/799

Загребнева А.В.

Научный руководитель: Сопина Д.С., преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА УЧЕБНУЮ УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ

Современные подростки и молодежь, ведут малоподвижный образ жизни, занимаясь учебой, не отходя от компьютеров. Результатом такого образа жизни является негативное влияние на состояние здоровья молодежи. Именно поэтому, физическая культура, является неотъемлемой частью жизни студентов, для того чтобы будущие специалисты были здоровы как физически, так и психически.

Физическая культура - часть общей культуры общества, а также учебная дисциплина, направленная на развитие физических способностей человека с целью укрепления здоровья и спортивных достижений. [2]

Физическое воспитание – это вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях. [3]

В условиях сегодняшнего образовательного процесса, в связи с огромными умственными нагрузками на студентов, очень важно, чтобы в перерывах между учебой мы не забывали и о своем здоровье, ведь это может плохо сказаться на работоспособности в будущем. Так как физическая подготовленность и здоровье студентов – это главный элемент здоровья физического потенциала страны, то одной из ключевых задач физического воспитания является укрепление и сохранение здоровья. Оптимально подобранный режим двигательной активности, физиологические процедуры, благоприятно влияют на психологические процессы, развитие интеллектуальной стабильности к интенсивной умственной работе. Влияние двигательной активности на успеваемость студентов ни в чем не выражается, это наоборот улучшает их моральное и физическое состояние. Также всегда можно совместить приятное с полезным. Например, для подготовки к летней сессии, можно уделить время на прогулки на свежем воздухе, но не во вред учебе, а наоборот, пройтись в парке, читая какие-либо материалы для

подготовки, будет намного лучше, нежели сидеть и зубрить все перед компьютером.

Очень важно воспитывать культуру отношения студентов к своему здоровью. Осмысленное представление значимости физических упражнений в ходе умственной работы поможет грамотно выработать порядок дня, освобождая организм от стрессовых условий. С целью увеличения эффективности социального управления процессом физического воспитания студентов, могут быть предприняты следующие меры:

- Интенсивная популяризация здорового образа жизни, занятий физической культурой и спортом;
- Увеличение числа спортивных секций;
- Внедрение системы поощрения студентов, ведущих здоровый образ жизни и занимающихся спортом;
- Спортивно-массовые мероприятия, содействующие развитию мотивации к сохранению здоровья и ведению здорового образа жизни.

[4]

Под воздействием занятий физическими упражнениями происходят положительные изменения в интеллектуальной трудоспособности у студентов в течение учебной недели и года. Даже в период экзаменационных сессий, как это было показано в исследованиях К.В. Волкова, ежедневные занятия гимнастикой, спортивными играми, особенно на свежем воздухе, способствуют поддержанию высокой интеллектуальной работоспособности и положительно отражаются на успеваемости студентов. Знаменитый физиолог И.М. Сеченов в своих опытах показал, что смена работы одних мышц другими лучше способствует восстановлению сил, чем бездействие.

К наиболее эффективным средствам возобновления организма после утомления и переутомления относятся:

- Осуществление оптимальных физических упражнений;
- Смена вида деятельности;
- Правильное питание;
- Больше пребывания на свежем воздухе;
- Здоровый сон и тд.

Повышение эффективности учебного труда студентов. Значимым средством поддержания высокой работоспособности служит чередование умственного труда и физического, так как функциональность мозга наиболее эффективна в тех случаях, когда сокращение и напряжение различных мышечных групп ритмически чередуется с их последующим растяжением и расслаблением.

В целях повышения работоспособности человека необходимы:

- Гигиена умственной работы (Предусматривает выработку рационального для себя ритма и привычки к постоянному умственному труду, своевременные паузы для отдыха в процессе интеллектуальной работы, в зависимости от ее сложности, активный отдых во время этих перерывов и тд.);

- Правильное питание (Оно должно быть регулярным и разнообразным);

- Хороший сон (Не менее 7-8 часов в день);

- Оптимальная двигательная активность.

Конечно же, немало важной частью в достижении здорового образа жизни является отказ от пагубных привычек. Они негативно сказываются на здоровье молодого поколения. Употребление алкоголя, никотиновая зависимость, употребление наркотиков, все это оказывает неблагоприятное воздействие на организм и умственную работу человека. Вредные привычки оказывают влияние на нервную и психоэмоциональную систему, что в свою очередь затормаживает работу всего организма. Физическое воспитание позволяет развивать человеку не только физические способности, но и посредством занятий физической культурой развиваются и интеллектуальные способности.

Подводя итог данной статьи, можно сделать вывод, что роль физического воспитания в жизни каждого человека, будь то взрослый осознанный человек, или же подросток, очень велика. Занятия физической культурой и спортом являются универсальным средством, которое может помочь каждому противостоять напряженному ритму жизни, нервно-психическим перегрузкам, в том числе умственном труде. Для студентов это в особенности важно, ведь погружаясь с головой в учебу, мы совсем забываем о своем здоровье.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Астахов, Н.Э. Влияние физической культуры и спорта на работоспособность студента / Н.Э. Астахов. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2018. - №46 (232). – с. 409-411.

2. Захарова Л.В., Люлина Н.В., Кудрявцев М.Д. [и др.] Физическая культура: учебник. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2017. – 612 с.

3. Кондаков В.Л. Дефицит двигательной активности как фактор ухудшения здоровья, снижения умственной и физической работоспособности студентов / Кондаков В.Л., Копейкина Е.Н., Усатов А.Н. // В сборнике: Педагогический кластер в образовательном процессе высшей школы. Материалы международной научно-

практической конференции профессорско-преподавательского состава и аспирантов. Белгородский университет кооперации, экономики и права. 2017. С. 299–308.

4. Крамской С.И., Бондарь Е.А., Амельченко И.А., Куликова И.В. Физическая культура студентов в специальном отделении технического вуза: учебное пособие. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2013. – 175 с.

5. Крамской С.И., Зайцев В.П., Манучарян С.В., и др. Технологии формирования здорового образа жизни: учеб. пособие. Белгород, 2012. 191с.

УДК 796.325

Залунина А.Р.

Научный руководитель: Сопина Д.С., преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

АМПЛУА ИГРОКОВ В ВОЛЕЙБОЛЕ И ИХ ФУНКЦИИ

Волейбол по своей сути относится к сфере спортивных игр. По игровой идее и характеру он принадлежит к разделу игр с отбиванием мяча. Соревнования проходят в помещениях (спортивные залы, дворцы спорта), на открытом воздухе, на установленных правилами игры площадках, через сетку. Размеры площадки — 9х18 м, высота сетки 243 см для мужчин; 224 см для женщин; 220 см — для мальчиков до 14 лет; 210 см — для девочек до 14 лет; 235 см — для юношей до 16 лет; 220 см — для девушек до 16 лет. Вес мяча от 260 до 280 г. Одновременно в игре участвуют две команды по 6 человек на площадке. Помещения по своим габаритам, освещению должны отвечать правилам соревнований. Игра начинается подачей. Количество касаний мяча играющей стороной не превышает 3 раз. Целевой установкой для каждой команды является выигрыш встречи. Только нападающая команда получает возможность выиграть очки. Игра продолжается 2-5 партий (2-0; 2-1; 3-0; 3-1; 3-2) и заканчивается выигрышем партии при достижении счета 25 одной из команд, после чего команды меняются площадками. Для достижения успеха необходимы согласованные действия всех членов команды. Деятельность каждого игрока команды имеет конкретную направленность, соответственно которой волейболистов различают по амплуа: диагональный игрок, связующий, либеро, центрально блокирующий, доигровщик.

Диагональный: отчасти название амплуа происходит от того, что игрок находится по диагонали со связующим на площадке. Он

компенсирует нехватку атакующего игрока в то время, когда связующий находится на первой линии, атакуя с задней линии (как правило с первой зоны). Диагональный практически не участвует в приеме. Атакуют преимущественно со второй и с первой зоны, а также в одной расстановке при игре 5-1 атакует в 4-й зоне. Как правило, диагональные – это мощные, прыгучие, высокие игроки, обладающие к тому же приличной силовой подачей.

Игровые функции «либеро». Правила волейбола, которые ввели в игру нового исполнителя – «либеро» – определили тот круг задач, который приходится решать ему в ходе соревнования. Запрещение совершать игровой переход в линию нападения сразу откидывает исполнение таких технических элементов как нападающий удар из зоны нападения, блокирование и подача. Нападение из зоны защиты по мячу, находящемуся выше верхнего края сетки запрещено ему отдельным пунктом правил. Сужена его роль и как игрока, дающего передачи для атакующих действий партнеров. Верхняя передача для атаки своего игрока возможна для него только из зоны защиты. Таким образом «либеро» – игрок, обеспечивающий наиболее качественный прием мяча после подачи противника и основные защитные действия, связанные с приемом нападающих и обманных ударов, а также с активной страховкой атакующих действий своей команды от противодействия блока. соперника. Можно отнести к функциям «либеро» активное «дирижирование» игрой и «цементирование» ее в защите и на приеме подач всей команды в целом. Но нельзя забывать о том, что понимание игры в защите складывается у игрока только в том случае, если он четко представляет сущность игровых действий как подающего игрока, так и нападающего, блокирующего, пасующего. Поэтому «либеро», казалось бы, очень ограниченных игровых функциях обязан пройти всю школу фундаментальной подготовки волейболиста: и нападающего, и блокирующего, пасующего - освоить весь тактико-технический арсенал современного волейбола. Только тогда «либеро» сможет не только действовать вдогонку за действием нападающего противника, а и предугадывать его замысел и интеллектуально переигрывать соперника.

Связующий – одно из самых сложных амплуа. Цель связующего — дать нападающему игроку передачу вторым касанием (как правило) и тем самым организовать атаку на сторону соперника. Задача важная и крайне сложная. Связующий игрок должен учитывать десятки факторов: это возможности каждого нападающего своей команды, его место расположения в данный конкретный момент на площадке и возможность совершения им нападающего удара. При всем при этом

нужно отслеживать расположение соперника на блоке и в защите и дать пас, который с наибольшей вероятностью и с наименьшим сопротивлением принесет очко команде. Пас должен быть точным, иногда неожиданным для соперника.

Основная задача блокирующего - закрытие основного, "по ходу", направления атаки соперника (когда направление разбега нападающего игрока совпадает с направлением полета мяча после выполнения удара). Вспомогательная роль блокирующего заключается в организации помощи основному блокирующему путем постановки кистей рук и закрытия направления атаки соперника, что называется, "с переводом" (когда направление полета мяча не совпадает с направлением разбега нападающего игрока и составляет с ним некоторый угол).

Доигровщик: игроки этого амплуа участвуют практически во всех элементах в волейболе. Он стоит в приеме и в защите вместе с либеро, нападает с края сетки (преимущественно с 4-й зоны), играет пайп, ставит блок, подает подачи. Сложность этого амплуа состоит в том, что он должен отработать все элементы, в то время как, к примеру, либеро, оттачивает только навыки в приеме. На площадке всегда присутствует 2 доигровщика, стоят по диагонали друг от друга (в первоначальной расстановке).

Расстановка в волейболе напрямую связана с делением на позиции. Волейбольная площадка условно поделена на зоны, и каждый игрок работает на своей территории. Так, зона 1 располагается за задней линией, откуда совершается подачи. Зона 6 – по центру задней линии, там в основном играет либеро. Зона 2 – центр передней линии, место связующего. 4 и 2 – края сетки, диагональный и центральный блокирующий. Здесь же часто появляется один из доигровщиков. Второй доигровщик работает в пятой зоне – крае задней линии.

Подведём итоги. Амплуа — это определённое место (роль) игрока на площадке, которое соответствует его физическим данным, приобретенным навыкам и др.

В волейболе различают следующие амплуа игроков:

- Связующий;
- Либеро;
- Центральный блокирующий;
- Диагональный;
- Доигровщик.

Амплуа игроков определяется к 16-17 годам. При выборе амплуа тренеры особым образом обращают на физические данные: прыгучесть, вес и рост. Большинство технических навыков нарабатываются в рамках тренировок. Но при отсутствии таланта вряд ли можно

рассчитывать на большую силу удара высокую скорость мышления и реакции. Рост ниже 190 см уменьшает вариативность выбора амплуа. При выборе своего амплуа игрок должен обращать внимание именно на эти детали. Для хорошей и слаженной команды необходимы игроки каждого амплуа. Только тогда команда добьётся успеха. При чём, так как игроков всего шесть, амплуа могут повторяться. Умело подобрать роли и амплуа вот задача номер один.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Психологическая, физическая и техническая подготовка игрока «либеро» в условиях ДЮСШ, СДЮШОР Волейбольно-спортивных Клубов (ВСК) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.volley.ru/documents/1/p5/625/> (дата обращения: 25.10.2022).
2. Юссеф бен Хеди Грира. Игровые роли волейболистов // Теория и практика физической культуры. 2009. № 2. С. 24.
3. Барчуков И.С. Физическая культура: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. М.: изд-во Академия, 2013. 528 с.
4. Титов С.В. Официальные волейбольные правила 2017-2020. М.: Всероссийская Федерация Волейбола, 2016. 85 с.
5. Астахова М.В., Стрельченко В.Ф., Крахмалев Д.П. Волейбол учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура (элективный курс)» для студентов очной и заочной форм обучения по всем направлениям подготовки квалификация выпускника бакалавр. Пятигорск: 2014. 113 с.

УДК 796.038

Земскова Д.Ю.

Научный руководитель: Гавришова Е.В., канд. пед. наук, доц.

***Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия***

САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ

Физическая культура является одним из основополагающих аспектов, обеспечивающих стабильное функционирование процессов жизнедеятельности любого человека. В особенности, стабильное физическое развитие важно для студентов.

Физическая культура и ведение физической активности в ее рамках позволяют студентам поддерживать жизненный тонус и обеспечивать стабильный обмен веществ в организме. Данные процессы благотворно сказываются на учебном процессе в целом.

Потому крайне важно, в рамках пропаганды здорового образа жизни в целом, и, в рамках занятий физической культурой, в частности, обеспечить студентам возможность самореализоваться на этом поприще, а также найти занятия, которые будут наиболее по душе большей части студентов. Это позволит сформировать достаточно обоснованную и эффективную программу обучения в рамках занятий физической культурой в высших учебных заведениях.

В первую очередь, для понимания сути вопроса, необходимо разобраться с тем, что же такое физическая культура. Как минимум, ее можно подразделить на виды:

1. Базовая. включает в себя: педагогический процесс целенаправленного систематического воздействия на человека физическими упражнениями, естественными силами природы, гигиеническими факторами в целях укрепления здоровья, развития физических качеств, формирования и улучшения основных двигательных умений и навыков, а также связанных с ними знаний.

2. Профессионально-прикладная. Предполагает направленность на культуры, направленный на развитие физических качеств, формирование двигательных умений, навыков и специальных знаний, необходимых людям в их профессиональной деятельности. В связи с этим возникает необходимость. Реализуется в рамках особых учебных программ, где необходима специальная физическая подготовка для осуществления дальнейшей продуктивной профессиональной деятельности.

3. Оздоровительно-реабилитационная. Предполагает комплекс мероприятий, направленных на физическое и психическое восстановление человека после длительных нагрузок.

4. Фоновая. Совокупность физических упражнений, включенных в рамки быта. Предполагает занятия утренней гимнастикой, пробежками, периодической ездой на велосипеде, и другими физическими упражнениями, не предполагающими высокой степени физической нагрузки и не нарушающими общий ритм жизнедеятельности человека.

5. Спорт. Комплексное явление, включающее в себя совокупность социальных, культурных и профессиональных факторов, обеспечивающих регулярную физическую деятельность человека по самореализации в рамках одного из видов спорта.

Согласно исследованиям, наиболее популярными видами занятий физической культурой и студентов являются основная физическая культура и занятия спортом с возможностью выбора направления (рисунок 1).



Рис. 1 Потребность студентов в занятиях различными видами физической культуры [1]

Наиболее проработанной темой в рамках изучения популярности видов физической активности среди студентов являются виды спорта. По ним имеется много данных (рисунок 2).

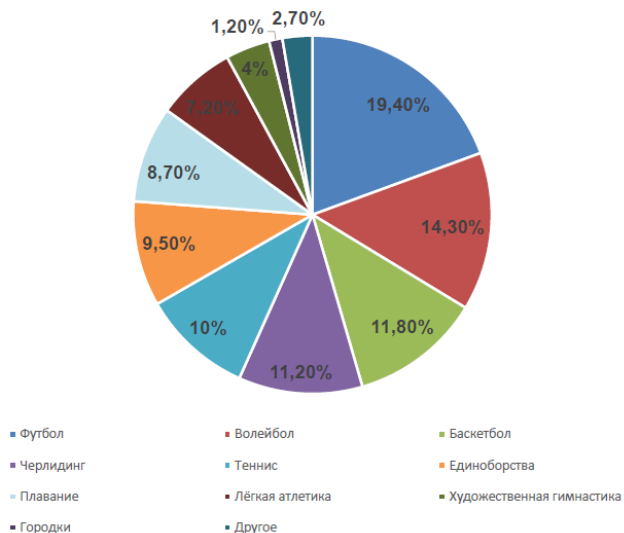


Рис. 2 Доля различных видов спорта в общей структуре спортивных увлечений среди студентов [2]

Стоит учитывать, что существует значительная дифференциация взглядов на наиболее подходящие виды спорта по гендерному признаку. Среди юношей и среди девушек популярны совершенно различные виды спорта [2]:

1. Юноши:

- a. футбол;
- b. баскетбол;
- c. плавание;
- d. волейбол;
- e. борьба.

2. Девушки:

- a. волейбол;
- b. плавание;
- c. легкая атлетика;
- d. художественная гимнастика;
- e. баскетбол.

Таким образом, уже следует учитывать, что при введении элементов различных видов спорта в базовые занятия физической культурой, следует ориентировать программы обучения на систему разделения групп по полам и введение элементов тех видов спорта, которые наиболее распространены в рамках студентов конкретного пола.

Также, когда речь заходит о популярности того или иного вида физической активности, не стоит забывать и о факторах, которые влияют на их выбор студентами.

Среди наиболее распространенных причин, по которым студенты выбирают те или иные виды спорта, выделяются [2]:

- достижение поставленного результата;
- получение чувства уверенности в себе и своих силах;
- концентрация на конкретном виде деятельности;
- развитие силы воли;
- проявление упорства;
- получение удовлетворения;
- улучшение настроения.

Данные факторы крайне важны и имеют значительное влияние на отношение студентов к ведению физической активности в различных ее проявлениях.

Существуют и иные факторы, которые влияют на выбор вида спорта среди студентов [3]:

- укрепление здоровья, коррекция недостатков физического развития и телосложения;

- повышение функциональных ресурсов организма;
- психофизической подготовкой к дальнейшей профессиональной деятельности и приобретение нужных для жизнедеятельности умений и навыков;
- активный отдых;
- достижение высоких результатов в спорте.

При данных показателях, стоит учитывать, что физическая активность студентов оставляет желать лучшего. В особенности, это заметно среди девушек. Согласно исследованиям, недельная двигательная активность юношей составила 6,2 часа, что соответствует рекомендациям ВОЗ. Физическая активность девушек лишь 4,5 часа в неделю [4].

При этом, показатели уровней физической активности среди девушек и юношей значительно различаются (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели уровней физической активности среди юношей и девушек (%) [4]

Пол	Юноши	Девушки
Низкий уровень	13	42,5
Средний уровень	62	41,4
Высокий уровень	25	16,1

То есть, практически половина девушек не доходит до достаточного уровня физической активности, необходимого для поддержания стабильной жизнедеятельности и здоровья организма.

Таким образом, наиболее целесообразно будет ориентировать программы физической культуры ВУЗов именно на развитие физической активности среди девушек. Это касается как основных занятий, так и развития занятий различными видами спорта в не учебное время.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Гордюшкина, В.Ю., Череп, З.П., Андреевко, Т.А. Популярные виды спорта среди студентов. / В.Ю. Гордюшкина, З.П. Череп, Т.А. Андреевко // Наука-2020. – 2019. – № 4 (29). – С. 53-57.
2. Гавришова Е.В. Регулирование двигательной активности студентов в зависимости от мотивации достижения успеха или избегания неудач / Гавришова Е.В., Горелов А.А. // Культура физическая и здоровье. – 2012. – №2 (38). – С. 16-18.

3. Куликова, Н.А., Плетцер, С.В., Якуткина, И.В. Физическая культура в жизни студенческой молодежи / Н.А. Куликова, С.В. Плетцер, И.В. Якуткина // Наука-2020. – 2019. – № 4 (29). – С. 11-19.

4. Магомедов, М.Ш. Опыт изучения физической активности студентов. / М.Ш. Магомедов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3 (193). – С. 254-258.

5. Челнокова, Е.А., Агаев, Н.Ф., Тюмасева, З.И. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом в высшей школе / Е.А. Челнокова, Н.Ф. Агаев, З.И. Тюмасева // Вестник Минского университета. – 2018. – № 1. – С. 1-16.

УДК 796.011.3

Зеновская Д.А.

*Научный руководитель: Жован Г.Ф., канд. пед. наук, доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ХОДЬБЫ

Многие люди считают себя недостаточно красивыми. Одна из основных причин этого – избыточная масса тела. По результатам опросов примерно 70 % людей недовольны своим весом. 90 % из них периодически пытаются похудеть. Но не всегда попытки приводят к желаемому результату. По оценкам Всемирной организации здравоохранения, избыточный вес имеет почти треть населения планеты и с каждым годом их доля только растёт. По данным Росстата 62 % россиян старше 18 лет страдают избыточным весом, из них ожирение у 20 % [2].

Молодые люди часто задумываются о том, как можно похудеть. Есть много различных способов, так многие обращаются к диетам и лекарствам. Такой метод не всегда эффективен и даже может нанести вред здоровью человека. Похудеть может помочь увеличение количества физической активности. Можно заниматься различными видами спорта, ходить на тренировки в залы и фитнес-клубы, заниматься комплексом упражнений самостоятельно, бегать или ходить. Самый наиболее доступный способ сбросить лишний вес для всех групп населения – это ходьба [3].

Всем известно, что человек худеет, когда тратит лишние калории, которые не расходуются при получении, а откладываются про запас. Расход калорий идёт постоянно, но вовремя физической активности это

происходит быстрее, следовательно, избыточный вес снижается. Значит, и ходьба должна помогать похудеть, но насколько это эффективно?

На основании данных, собранных в конце 20 – начале 21 веков, учёные из Далласа (США) вывели формулу энергозатрат человека при ходьбе. Расход калорий при этом зависит от различных факторов: роста, массы тела и скорости движения. Высокие люди за один шаг преодолевают большее расстояние, чем люди с низким ростом такого же веса. Поэтому при прохождении одной и той же дистанции людьми одинакового веса энергозатраты увеличиваются с уменьшением роста. Вес также влияет на расход калорий – чем больше масса тела, тем выше нагрузка и больше энергозатраты. Ещё один фактор, влияющий на расход энергии при ходьбе – это скорость. Если человек идёт быстрее, то он сжигает больше калорий.

Итак, зная рост, вес и скорость передвижения можно рассчитать расход калорий при ходьбе по следующей формуле:

$$\text{Расход энергии (ккал/мин)} = 0,035 * m + \frac{v^2}{H} * 0,029 * m$$

Где m – масса тела в килограммах, H – рост в метрах, v – скорость ходьбы в метрах в секунду

Средняя скорость при ходьбе составляет примерно 5 км/ч (1,39 м/с), рост возьмем равный 1,7 м, а вес – 65 кг.

В результате расчётов получилось, что за минуту ходьбы со скоростью 5 км/ч среднестатистический человек потратит 4,42 килокалории, а за час прогулки – 265 килокалорий. Тем, кто знаком с расчётом калорий в питании, видно, что энергозатраты довольно маленькие. Если посмотреть, то 265 килокалорий – это примерно 1 порция овсяной каши на воде (264 ккал), 3 банана (267 ккал) или 1 шоколадный батончик [5].

Может сложиться представление, что ходьба не эффективна, но надо учесть, расход калорий идёт и после завершения прогулки. В состоянии покоя человек тоже расходует энергию, но не так активно. Её основной потребитель – мышечная ткань. При ходьбе хорошо укрепляются мышцы ног, а они самые большие в организме, и поэтому даже в состоянии покоя энергозатраты у человека, занимающегося ходьбой, увеличиваются [4].

Учёные из университета имени Аристотеля (Греция) выяснили, что из трёх видов физической нагрузки: бег, ходьба и занятия в спортзале, - ходьба помогает в более короткие сроки нормализовать вес. Те, кто бегали или занимались в спортивном зале сильно уставали, т. к. их тренировки были более интенсивны, и свободное время они проводили пассивно, больше ели для возмещения потраченных калорий. Люди,

занимавшиеся активной ходьбой, после тренировки продолжали двигаться в привычном для них режиме, и ели также, как обычно. При этом последние быстрее теряли лишний вес.

Для увеличения энергозатрат можно воспользоваться некоторыми приемами. Во-первых, при увеличении скорости до 5,5 – 6 км/ч получится быстрее достигнуть желаемого результата. 6 км/ч – это не большая скорость, во время прогулки с такой скоростью обычно появляется лёгкая испарина, увеличивается пульс. В таком темпе человек ходит, когда куда-нибудь спешит. Во-вторых, следует задействовать большее количество групп мышц. Для этого можно взять в руки палки для лыж или скандинавской ходьбы. При такой тренировке нагрузка распределяется не только на мышцы ног, но и на мышцы спины и плечевого пояса. Если развивать эти мышцы, то и в состоянии покоя на них будут расходоваться калории [1].

Также лучше заниматься регулярно. Это поможет поддерживать себя в форме, обеспечить непрерывный расход калорий, постепенно увеличивать скорость и расстояние прогулки. Следует менять темп во время прогулки. Такие тренировки называются интервальными. Сначала ходьба минуту в быстром темпе, а затем 3 минуты – в спокойном. При таких тренировках энергозатраты увеличиваются на 10 – 15 %. Но интервальные нагрузки разрешаются не чаще 3 раз в неделю.

Эффективность таких тренировок будет зависеть от приложенных усилий и целеустремленности. Ходьба доступна всем возрастным группам людей и не требует никаких дополнительных затрат или физической подготовки. Возможно ходить как по парку, так и по улице. Можно выделить время для тренировки, или добраться до места учёбы пешком, с пользой для здоровья. Даже не длительные прогулки благотворно влияют на организм и массу тела, улучшает настроение, помогает избавиться от бессонницы и улучшает память.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Балышева Н.А. Легкая атлетика для студентов нефизкультурных специальностей: учебно-методическое пособие / Н.В. Балышева, Е.Н. Копейкина. – Белгород: ИД «белгород» НИУ «БелГУ», 2013. – 96 с.

2. Росстат: каждый пятый взрослый россиянин страдает ожирением – 12.12.2019 // bfm.ru: [сайт], URL – <https://www.bfm.ru/news/431792> (дата обращения - 01.10.2022)

3. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорта» для студентов вуза: учебное пособие / под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. – Белгород: БГТУ, 2022. – 236 с.

4. Формирование здоровья студентов: монография / под ред. С.И. Крамского. – Белгород: БГТУ, 2021. – 128 с.

5. Энергозатраты при ходьбе. Расчет энергозатрат при ходьбе. – 22.09.2021 // gotowalk.blogspot.com: [сайт], URL – <https://www.gotowalk.blogspot.com/2021/09/Jenergozatraty-pri-hodbe.html?ysclid=18q6bvzqvw286513858> (дата обращения - 01.10.2022)

УДК 796.386

Зернова Е.С.

*Научный руководитель: Наговицын Р.С., д-р пед. наук, доц.
Глазовский государственный педагогический институт
им. В.Г. Короленко, г. Глазов, Россия*

КОМПЛЕКС СПЕЦИАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТЕННИСИСТОВ 13-14 ЛЕТ

Игра в настольный теннис – спортивная вид, являющиеся одним из сложных технических видов спорта, где для получения эффективного спортивного результата необходим высокий уровень развития специальных технико-тактической подготовки [1, 2]. В настоящее время в образовательно-воспитательный процесс [3, 4] и физкультурно-оздоровительную деятельность начинают активно внедряться различные инновационные технологии [5, 6]. В связи с этим совершенствование технико-тактической подготовки игроков настольного тенниса заключается в важности разработки инновационных подходов к интенсификации и коррекции тренировочного процесса на основе выявления новых особенностей игры и модельных показателей техники [2, 7].

Цель исследования - теоретически и экспериментально доказать комплекс специальных тренировок для совершенствования технической подготовки занимающихся настольным теннисом 13-14 лет.

Материалы и методы исследования

Для осуществления эксперимента были использованы следующие тесты для определения технической подготовки в контрольной и экспериментальной выборках: «Правый треугольник», «Левый треугольник», «Восьмерка», «Три удара». Педагогический эксперимент проводился с целью определить эффективность применяемой системы специальных тренировок для совершенствования технической подготовки спортсменов, занимающихся настольным теннисом. КГ

(n=11) тренировалась по общепринятой методике ДЮСШ в течение одного полугодия (сентябрь 2021 года – январь 2022 года). В содержание тренировочных занятий ЭГ (n=10) занимающихся настольным теннисом 13-14 лет в течение этого же полугодия была внедрена система специальных тренировок для совершенствования технической подготовки занимающихся настольным теннисом.

Результаты исследования

На основе анализа специальной методической литературы [1, 7] была внедрена система специальных тренировок для совершенствования технической подготовки занимающихся настольным теннисом 13-14 лет [2, 6]:

1. И.П. – стойка игрока настольного тенниса. Один мяч – топ-спин справа по нижнему вращению, другой мяч – накат справа. И.П. – стойка игрока настольного тенниса. Один мяч – топ-спин справа по нижнему вращению, другой мяч – накат слева [7].

2. И.П. – стойка игрока настольного тенниса. Один мяч – топ-спин слева по нижнему вращению, другой мяч – накат слева. То же – стойка игрока настольного тенниса. Один мяч – топ-спин слева по нижнему вращению, второй мяч – накат справа.

3. И.П. – стойка игрока настольного тенниса. Один топ-спин справа по нижнему и верхнему вращению. Также, выполнение в правый и левый угол и в центр. Топ-спин слева по нижнему и верхнему вращению. Также, выполнение в правый и левый угол и в центр [2, 6].

4. Подрезка слева и справа в различные точки на столе. Далее один мяч – подрезка слева, другой мяч – топ-спин справа. Затем один мяч – подреза слева, другой мяч – топ-спин слева. И в конце серии мяч – откидка справа, другой мяч – топ-спин слева., затем откидка справа, второй мяч – топ-спин справа [1].

5. И.П. – стойка игрока настольного тенниса. Один мяч – подрезка слева, второй мяч – накат слева, третий мяч – топ-спин справа, затем мяч – топ-спин справа по нижнему вращению, второй мяч – топ-спин справа с центра стола, третий мяч – накат слева.

6. Выполнение топ-спина справа и слева в заданные точки на столе с разных углов (справа, слева, с центра), затем справа и слева поочередно [2].

ЭГ использовала в своей системе специальных тренировок для совершенствования технической подготовки занимающихся настольным теннисом по дням недели:

1. Понедельник: основная часть: выполнение комплекса упражнений основной части занятия, совершенствование основных

технических элементов; заключительная часть: учебная игра, растяжка [5, 7].

2. Вторник/Четверг/Суббота: активный отдых.

3. Среда: основная часть: выполнение комплекса упражнений основной части занятия, совершенствование основных технических элементов; заключительная часть: учебная игра, растяжка.

4. Пятница: основная часть: выполнение комплекса упражнений основной части занятия, совершенствование основных технических элементов; заключительная часть: учебная игра, растяжка [1, 2].

5. Воскресенье: пассивный отдых.

Таблица 1 - Результаты тестирования ЭГ и КГ в начале и в конце эксперимента ($M \pm m$)

Тесты	КГ		ЭГ	
	Сентябрь	Июнь	Сентябрь	Июнь
Правый треугольник, кол-во	4±0,13	**5±0,40	5±0,50	**8±0,41
Левый треугольник, кол-во	4±0,44	**6±0,48	4±0,33	**7±0,45
Восьмерка, кол-во	10±0,84	12±0,51	10±0,31	*13±0,54
Три удара, кол-во	6±0,61	7±0,37	7±0,43	10±0,12**

*Звездочкой * слева – отмечены достоверные отличия показателей в каждой группе относительно сентября; Звездочками * справа отмечены достоверные различия результатов между группами в конце эксперимента; * – $p < 0,05$ ** – $p < 0,01$.*

Таким образом, сравнив полученные данные занимающихся настольным теннисом 13-14 лет в КГ и ЭГ в спортивном тесте «Правый треугольник», мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в ЭГ. Выявлено недостоверное ($p > 0,05$) различие показателей между группами в конце эксперимента. Сравнив полученные данные КГ и ЭГ в спортивном тесте «Левый треугольник» занимающихся настольным теннисом 13-14 лет, выявлено, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в ЭГ. Определено недостоверное ($p > 0,05$) различие показателей между группами в конце эксперимента. Проанализировав полученные данные КГ И ЭГ в спортивном тесте «Восьмерка» занимающихся настольным теннисом 13-14 лет, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в ЭГ. Выявлено недостоверное ($p > 0,05$) различие показателей между группами в конце эксперимента. Таким образом, сравнив полученные данные КГ И ЭГ по спортивному тесту «Три удара», занимающихся настольным теннисом 13-14 лет, мы

достоверно фиксируем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в ЭГ. Также выявлено недостоверное ($p > 0,05$) различие показателей между группами в конце эксперимента.

Оценивая полученные данные в КГ занимающихся настольным теннисом 13-14 лет по повышению уровня технико-тактической подготовки теннисистов 13-14 лет, выявлено достоверное увеличение показателей по двум показателям в тестах. Согласно нормативам, спортсмены контрольной выборки имеют следующие результаты: тест №1 – оценка 4; тест №2 – оценка 3; тест №3 – оценка 4; тест №4 – оценка 4.

Оценивая полученные данные в ЭГ занимающихся настольным теннисом 13-14 лет по повышению уровня технико-тактической подготовки теннисистов 11-13 лет, выявлено достоверное увеличение показателей по всем показателям в тестах. Согласно нормативам, спортсмены ЭГ имеют следующие результаты: тест №1 – оценка 5; тест №2 – оценка 4; тест №3 – оценка 5; тест №4 – оценка 5.

Анализ данных полученных в ходе 5-месячного эксперимента по повышению технической подготовленности занимающихся настольным теннисом 13-14 лет, позволяет констатировать, что лучшими оказались показатели теннисистов ЭГ.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса – М.: Академия, 2006. 271 с.

2. Копелян Л.В. Формирование двигательных навыков и проведение эффективного тренировочного процесса в обучении занимающихся настольным теннисом – М.: Педагогика, 2001. 84 с.

3. Наговицын Р.С., Замолоцких Е.Г., Рассолова Е.А., Фарниева М.Г., Оборотова С.А. Использование синектического метода как применение инноваций в образовательном процессе вуза // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. 2018. Т. 8. № 3. С. 7-22.

4. Наговицын Р.С., Ипатов И.В. Формирование инновационной физкультурно-оздоровительной компетентности будущих специалистов // Вестник Казанского технологического университета. 2012. Т. 15. № 20. С. 227-228.

5. Наговицын Р.С. Формирование физической культуры студентов в образовательном пространстве гуманитарного вуза (на основе мобильного обучения): дис. ... докт. пед. наук. М., 2014. 444 с.

6. Осипов К. У. Настольный теннис для дошкольника. – М.:

Физкультура и спорт, 2001. 122 с.

7. Марков В.В. Особенности тренировки. Настольный теннис / В.В. Марков. – М.: Физкультура и спорт, 2003. 246 с.

УДК 796.062.4

Зуева К.А.

Научный руководитель: Груздева Н.А., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ПОНЯТИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ

Для того чтобы начать рассуждать об основах здорового образа студентов, для начала стоит разобраться в самом понятии здоровья. Каждый в мире имеет своё представление о термине, однако все же есть общепринятые формулировки, которыми будем руководствоваться далее. Итак, что же такое здоровье?

Есть множество различных толкований понятия, от простой, которое нам скажут даже дети: «Здоровье – это когда всё хорошо и ничего не болит», до сложной, озвученной Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье – это не только отсутствие болезни и немощи, а состояние полного физического, психического и социального благополучия», так же существуют различные объяснения на различных сайтах, например: «Правильная, нормальная деятельность животного организма» и многие другие определения. Но для большинства людей здоровье – это нормальное состояние, которое мы обычно не осознаем или не обращаем на него внимание, как мы не думаем о своем дыхании, о том, как бьется сердце.

Опираясь на понятия, озвученные ранее, можно сформулировать собственное определение термина.

Здоровье – состояние присущее организму, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений.

В повседневности мало студентов заботится о своем самочувствии как физическом, так и моральном, не уделяют должного времени и в итоге все может закончиться плачевно. Исходя из этого тема здорового образа жизни студентов, отражающая озабоченность общества ростом заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, и в общем здоровьем будущих специалистов, является довольно актуальной и важной для рассуждений. [1]

Для начала необходимо проанализировать состояние студентов в вузе и выявить различные тревожные факторы, способствующие провокации различных заболеваний, и постараться разработать способы для ликвидации их всеми доступными средствами, найти перспективы решения проблемы.

Довольно важно обратить внимание на то, что чтобы предвидеть факторы риска, для начала необходимо выявить обстоятельства и источники стигматизации у студентов. Обнаружить подобные состояния у студентов наиболее вероятно только в том случае, если проводить регулярные осмотры, наблюдения и профилактики с лицами с ранними функциональными нарушениями. Перед разработкой профилактических мероприятий важно оценить всевозможные категории риска, учитывая индивидуальные особенности студентов, и оптимальные критерии их здоровья. Главная цель профилактических мероприятий заключается в том, чтобы направлять на тренировку и улучшение механизмов адаптирования и восстановления нарушений функций.

На сегодняшний день для значительного улучшения здоровья студентов необходимо кардинально изменить их образ жизни, что доказано цельными социально-гигиеническими исследованиями. Для понимания взаимосвязи здоровья с образом жизни, потребуется хорошо изучить структуру и составные части второго компонента. Образ жизни строится из следующих видов деятельности: социальной, производственной, физической, медицинской и социально – культурной активности. Многообразие форм деятельности, которые протекают в разных условиях, и зависят от них - также влияет на эти условия.

Одним из важнейших периодов для здоровья студентов является первый курс. Это время, когда важно изучить новую среду и суметь адаптироваться к ней. Именно поэтому в эту фазу жизни крайне важны оздоровительные мероприятия. Для обеспечения высокой продуктивности умственной деятельности студентам необходимо соблюдать такие условия, как:

- физические нагрузки
- правильное питание
- грамотный ритм дня
- здоровый сон
- равномерное распределение нагрузки
- отслеживание своего эмоционального состояния [2]

Главное, о чём не должны забывать не только первокурсники, но и студенты постарше это то, что настоящая забота о собственном здоровье – это соблюдение распорядка дня.

Ведение здорового образа жизни для студента подразумевает организацию грамотного режима питания, гигиены, сна и отдыха. Правильное и постоянное выполнение данных мероприятий требует и вырабатывает чувство дисциплины и силу воли, в разы улучшает самочувствие, а также помогает искоренять вредные привычки. Из этого можем сделать вывод о том, что здоровый образ жизни – это показатель высококультурного развития студента, в том числе осознанного и ответственного отношения к собственному здоровью. [3]

Физическая подготовка, усовершенствование и саморазвитие являются неотъемлемым обеспечением здорового ритма жизни. В физическом воспитании рассматривается процесс целенаправленного и осознанного труда над собой, направленного на создание физического культурного потенциала человека. Он предполагает единство способов и форм деятельности, контролирующих и определяющих эмоциональную окраску позиции личности в отношении своего здоровья. Но никакое физическое воспитание не даст студенту долговременных благоприятных результатов, если он не сможет активировать в себе стремление к самореализации и самосовершенствованию. Самостоятельное образование и развитие своей личности помогает сильно ускорить процесс физического воспитания, а также укрепляет и развивает разнообразные умения и навыки на практике, которые приобретаются в процессе физического воспитания. В процессе своего развития и воспитания себя крайне важна воля, которая и возникает впоследствии во время преодоления трудностей, возникающих в работе и на пути к цели. Оно сопряжено с другими видами самовоспитания — нравственным, интеллектуальным, трудовым, эстетическим. Сам процесс физического самовоспитания общепринято подразделять на несколько взаимосвязанных этапов.

Первый этап очень важен и характерен связью с личностным самопознанием, выделением главных физических и психологических особенностей, а также отрицательных черт, которые стоит преодолевать.

Для самопознания студенту потребуется прибегнуть к таким методам, как самоанализ, самонаблюдение и самооценка. В процессе этого он сможет оценить свои поступки, мысли, и их связь, понять нуждается ли он в какой-либо посторонней помощи. И в результате первого этапа должно быть принято решение о необходимости работы над собой.

Второй этап, исходя из самоанализа и самохарактеристики, помогает определить цель, и составить личный план, который так же, несомненно, поможет в достижении цели. Причём данная программа должна учитывать некоторые особенности и потребности данной личности. Важно помнить, для чего всё делается, и не забыть включить в план основные цели, которые вы хотели бы перед собой поставить. И когда план составлен, можно переходить к третьему этапу.

Третий этап неотъемлемо связан с его практическим исполнением. Основывается он на применении различных методов воздействия на самого себя с целью самосовершенствования. Способы самовоздействия, направленные на улучшение личности, называют методами самоуправления. К ним относят самоприказ, самоконтроль, самоубеждение, и так далее.

Здесь будет важно сказать, что не все и не всегда подобные методы необходимо применять. Важно будет помнить, что мы стараемся улучшить образ жизни, но не навредить себе излишними практиками. Студент, у которого есть желание соблюдать здоровый образ жизни, должен стараться следить не только за своим физическим состоянием, а ещё, не менее важно, за эмоциональным и психологическим. Наша психика, как и мышцы может устать, и важно не упустить этот момент и заранее предотвратить эмоциональное выгорание и депрессию.

Существует несколько предпосылок, которые помогут вовремя заметить излишнюю загруженность вашей психики, вот некоторые из них:

- навязчивые мысли о неудаче
- чувство опустошённости
- общее «подавленное» состояние
- физическая усталость
- излишняя раздражительность
- негативная оценка себя
- проблемы со сном
- повышение рабочей нагрузки
- апатия по отношению к происходящему [4]

В сущности, все эти симптомы обычно схожи с обычной усталостью, но это не значит, что стоит пренебрегать, и не уделять должного внимания им, особенно, если подобные симптомы начинают систематически появляться в вашей жизни, всячески мешать вам в повседневности.

Синдром выгорания можно предотвратить, если вы высыпаетесь, соблюдаете сбалансированную диету, регулярно упражняетесь и применяете медитацию или техники релаксации.

Кроме того, разнообразие и социальные контакты помогают найти лучший баланс между работой и отдыхом. [5]

После проделанной работы и исследований, для понимания полной картины, необходимо обобщить и подвести итоги.

Образ жизни, как мы выяснили, напрямую влияет на здоровье человека. Несмотря на большое количество различных определений – суть одна. Понятие здорового образа жизни намного шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, режим питания, разные закаляющие и развивающие упражнения; в него и включается система отношений к себе, к жизни в целом, и сознательность жизни, моральные ценности и жизненные цели. Для эффективного поддержания образа жизни необходимо увеличение представлений о здоровье и болезнях, с которыми могут столкнуться, непосредственно, сами студенты, умелое использование всего спектра факторов, составляющих здоровье, владение общеоздоровительными, укрепляющими методами и технологиями, формирование установки на здоровую и комфортную жизнь, которая будет значительно лучше, чем при несоблюдении всего ранее сказанного.

Итак, в ходе рассмотрения темы было выяснено, что в формировании здорового образа жизни на первом месте должно становиться занятие образовательными программами, которые направлены на сохранение, укрепление здоровья студентов, образование у них активной мотивации к охватываемому здоровью.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Барчуков И.С. Физическая культура. М.: Изд-во ЮНИТИ-ДАНА, 2003. 255 с.

2. Виленский М.Я. Физическая культура в научной организации учебного труда студентов. М., Изд-во КНОРУС, 2016. 214 с.

3. Давиденко Д.Н., Щедрин Ю.Н., Щеголев В.А. Здоровье и образ жизни студентов / Под. общ. ред. проф. Д.Н. Давиденко: Учебное пособие. СПб.: СПбГУИТМО, 2005. 124 с.

4. Власова Л.А. Эмоциональное выгорание - симптомы и лечение / Л.А. Власова // probolezny.ru: Психологические расстройства: [сайт], 2021. – <https://probolezny.ru/emocionalnoe-vygoranie/> (дата обращения: 13.09.2022).

5. Мудрагель Л.В. Синдром эмоционального выгорания: причины, последствия, профилактика / Л.В. Мудрагель // antiage-expert.com: Психология: [сайт], 2021. – <https://antiage-expert.com/ru/blog/sindrom->

emotsionalnogo-vygoraniya-prichiny-posledstviya-profilaktika/ (дата обращения: 20.09.2022).

6. Замчевская Е.С., Хаметова Р.И., Груздева Н.А. Роль физической культуры в сохранении здоровья обучающихся студентов БГТУ им. В.Г. Шухова/ Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: Сборник статей XVIII Международной научной конференции // Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова: Издательство Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова (Белгород), 2022.С. 57-60.

УДК 796/799

Иваненко Д.А., Булгакова А.А.

Научный руководитель: Кутергина А.Н., преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

В современном мире, который поглощен цифровыми технологиями, общество недостаточно уделяет времени своему физическому здоровью. В особенности это касается подрастающего поколения, которое родители с раннего возраста «знакомят» с гаджетами. В осознанном возрасте им достаточно тяжело отказаться от техники. И в студенчестве наблюдается ситуация, когда многие ребята пропускают или с неохотой посещают уроки физической культуры [1]. Кроме того, особое недовольство у студентов вызывает занятие плаванием. Однако именно этот вид спорта позволяет задействовать работу практически всех групп мышц и улучшить внешний вид человека: сделать его более стройным и подтянутым.

Плавание – спортивная дисциплина, улучшающая кровообращение, работоспособность и укрепляющее сердечную мышцу. А регулярные занятия положительно сказываются на дыхательную систему человека. Во-первых, дыхание у таких людей становится глубоким и редким, а диафрагма и грудная клетка более выносливой.

Во-вторых, одно из преимуществ этого вида спорта над остальными то, что плавание является отличным средством от множества заболеваний: начиная с простуды, заканчивая сахарным диабетом. Это связано с тем, что вода обладает высокой

теплопроводностью, что обуславливает ее закаливающее действие и позволяет организму приспосабливаться к воздействию внешней среды. Кроме того, температура воды в большинстве случаев ниже, чем температура человеческого тела, поэтому, если человек погружен в воду, то его тело выделяет на 40-70% больше тепла, чем когда находится на суше. [3...4]

Однако, несмотря на множество полезных свойств и функций, которые дает плавание человеку, присутствует и ряд противопоказаний. Их необходимо учитывать, чтобы не нанести вред здоровью. К примеру, при грибковых заболеваниях, судорогах или легочных заболеваниях посещение бассейна нужно ограничить. Поэтому перед тем, как заниматься этим или иным видом спорта в обязательном порядке необходимо посетить специалиста, который проверит ваше здоровье.

Но многие студенты, даже при отсутствии ограничений для занятий, все же избегают поход в бассейн. С чем же это может быть связано? Ответов на этот вопрос бесконечное множество. Кто-то это связывает с неудобствами перемещения сумок или пакетов, необходимых для посещения бассейна, таких как сменная обувь, полотенце или другие средства гигиены. Для некоторых плавание является скучным видом спорта. [3]

Одним из вариантов решения этой проблемы может быть правильная агитация студентов для занятий плаванием. Большинство людей из-за незнания считают, что смысл данного вида спорта заключается в преодолении дистанции каким-либо способом. Однако это не всегда так. Существует ряд разновидностей водного спорта, где любой человек может выбрать то, что ему нравится и является для него наиболее комфортным. Например, если девушка хочет улучшить свой внешний вид и улучшить свою дыхательную систему, то ей подойдет занятие аэробикой. Она заключается в выполнении несложных упражнений, также для дополнительной нагрузки часто используют специальное плавательное оборудование. Для любителей такого спорта, как футбол или волейбол хорошей альтернативой может быть водное поло. Водное поло – игровой вид спорта, целью которой является забросить мяч в ворота противника. Это командная игра, поэтому он дает возможность не просто весело провести время, но и улучшить свою физическую подготовку. Так как сопротивление воды мешает игрокам двигаться с такой же скоростью, как на суше, то работа мышц здесь увеличивается в два раза. Но чтобы реализовать последний вид водного спорта необходим тренер, который будет агитировать ребят и учить их, для того, чтобы в дальнейшем заниматься не на уровне вуза и

оздоровительного плавания, а участвовать в международных соревнованиях.

Стоит помнить о том, что плавание прежде всего должно использоваться для развития, а в дальнейшем и поддержания, физических качеств человека, профилактики многих заболеваний и повышения качества жизни человека. [5]

Также, огромное значение имеет воздействие плавания на мозговую активность человека и ЦНС. Учеными было доказано, что после занятия в бассейне люди крепче засыпают, так как человеческое тело мягко обтекает в воде, которая массирующими движениями воздействует на мышцы и нервные окончания центральной нервной системы, а температура воды улучшает кровоснабжение мозга. Таким образом, все вышеперечисленное позволяет сделать вывод о том, что плавание помогает формировать положительный настрой человека на предстоящую деятельность в повседневной жизни. Именно поэтому студентам необходимо как минимум два раза в неделю посещать бассейн. И спустя некоторое время они заметят эффект, который будет заключаться в лучшей работоспособности и бодром настроении.

Однако недостаточно прийти в бассейн и провести остаток тренировки у бортика. Результата можно добиться только в том случае, если соблюдать рекомендации тренера – специально обученного человека, который несет ответственность за Вашу жизнь пока Вы находитесь в воде. К таким рекомендациям может относиться, например, обучение базовым упражнениям, которые позволяют находиться свободно на поверхности воды, а также моральная поддержка. Так как для многих людей, впервые побывавших в воде, является стрессом, и они могут испытывать страх. [2]

Помимо того, что плавание положительно сказывается на работе все организма, улучшаем внешний вид человека и его настроение и работоспособность, это навык, который сохраняется у человека на протяжении всей жизни.

Однажды умение держаться на воде поможет человеку избежать несчастного случая, который может стоить ему жизни. По данным ЮНЕСКО каждый год тонет около 100-200 человек из миллиона, населяющих нашу планету. В случае, когда человек не умеет плавать или не обладает базовыми навыками, то, оказавшись вдали от берега, начнет паниковать. Однако люди, знающие, как держаться на поверхности воды или умеющие плавать на дистанции, смогут продержаться до поступления помощи, а в лучшем случае и добраться до берега самостоятельно. Таким образом, человек, умеющий плавать, никогда не рискует жизнью.

Именно поэтому заниматься плаванием и осваивать этот навык необходимо каждому человеку. Ведь водный спорт признается безопасным, нетравматичным, но от этого не менее эффективным. Каждый человек, независимо от возраста, может начать заниматься им. При этом польза и эффект при этом будет не меньше, если человек начал с более позднего возраста. Ведь еще в Древней Греции говорили о человеке, который не имел права называться достойным гражданином: «Он не умеет ни читать, ни плавать».[5] Так умение плавать приравнивалось к умению читать и определяло достойного гражданина и разностороннего человека.

Именно поэтому в занятия физической культурой в вузах необходимо включать плавание. Ведь, как говорилось ранее, это позволит улучшить не только здоровье студентов, но и благоприятно повлияет на их работоспособность, настроение и позволит улучшить и успокоить их нервную систему. Кроме того, каждый студент может выбрать для себя подходящий вид водного спорта, начиная от водного поло, заканчивая аэробикой. И даже если человек не станет профессиональным спортсменом, то он однозначно освоит техники правильно дыхания и скольжения.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Киреева Н.В., Киреев М.Н., Коренева Е.Н. Сущностные основы молодежного досуга // Вестник Белгородского Государственного Технологического Университета им. В.Г. Шухова. 2014. №3. С. 246-248.
2. Панфилов О.П., Борисова В.В., Дубровин В.А. «Антропоспорткультура» как основа подготовки специалиста по физической культуре / Культура физическая и здоровье. 2016. №1. С. 13.
3. Крамской С. И. О реализации оздоровительной программы в условиях технического вуза / С. И. Крамской, И. А. Амельченко // Высшее образование в России (научно-педагогический журнал). М., 2014. - № 3. С. 94 – 96.
4. Крамской С. И. Некоторые аспекты развития социального управления процессом формирования физической культуры студентов / С.И. Крамской, И.А. Амельченко, Г.В. Мусиков // Социально-гуманитарные знания. - М., 2012. - № 8. -С. 79 84.
5. В.Е. Гармонова, О.Н. Борейко. Оздоровительное значение плавания // Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» - <https://cyberleninka.ru>

УДК 796/799

Иванова Е.Э.

*Научный руководитель: Егоров Д.Е., канд. пед. наук, доц.
Московский государственный лингвистический университет,
г. Москва, Россия*

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ АНЕМИИ

На сегодняшний день обширное распространение анемии происходит по всему миру. По данным Всемирной Организации Здравоохранения от анемии разной уровня выраженности страдает около 1,8 млрд. человек на Земле. А в Российской Федерации железодефицитной анемией страдает 50-80% жителей. Актуальность выбранной мной темы весьма велика, так как анемия -это распространённое заболевание среди молодых людей.

Вопрос лечебной физкультуры при анемии очень важен. Многим молодым людям ставят этот диагноз. И врачи, в свою очередь, либо полностью освобождают от занятий спортом, либо ставят множество ограничений на физическую активность. Поэтому актуальность данного вопроса очень высока, так как человеку необходимо осуществлять хоть небольшую физическую нагрузку в повседневной жизни.

На мой взгляд, выбранная тема очень интересна и полезна, потому что большинство людей, страдающих данным заболеванием, просто прекращают заниматься спортом или максимально ограничивают физическую нагрузку в своей жизни.

Анемия, или малокровие — патологический синдром, при котором характерно уменьшение содержания гемоглобина и эритроцитов в циркулирующей крови и нарушение транспорта кислорода. Железодефицитная анемия – это заболевание, которое связано с дефицитом железа в крови человека, в результате чего нарушается синтез гемоглобина. Данная форма анемии наиболее распространена среди подростков и молодежи. Развитие железодефицитной анемии у подростков связано с так называемым пубертатным периодом. Это период полового созревания, взросления, роста и развития организма подростка. У него имеются свои особенности, обусловленные сложной перестройкой организма на фоне быстрого роста.

Теперь хотелось бы сказать пару слов о лечебной физической культуре. Лечебная физическая культура (ЛФК) — медицинская дисциплина, применяющая средства физической культуры с целью лечения и реабилитации больных, а также профилактики различных заболеваний. ЛФК используется для: повышения эффективности

терапии больных, закрепления результатов, достигнутых в процессе лечения, ускорения выздоровления, предупреждения возможных осложнений.

Поговорим о лечебной физкультуре при анемии. Метод ЛФК имеет ряд особенностей и признаков, которые существенно отличаются от всех других лечебных методов.

Приведу список преимуществ ЛФК:

1. Это метод отличается тем, что больной сам активно участвует в своем лечении. В процессе тренировки, с одной стороны, оформляются и укрепляются новые или совершенствуются уже существующие двигательные навыки, а с другой – развиваются различные физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость).

2. ЛФК при правильной дозировке не оказывает никаких отрицательных побочных влияний.

3. Это метод, который можно применять в течении длительного времени и который из лечебного становится профилактическим.

Занятия дома надо начинать только с разрешения врача и после консультации со специалистом по ЛФК при анемии. А также не стоит спешить с увеличением нагрузки и ожидать мгновенного эффекта от занятий.

Показания: основными показаниями для ЛФК при анемии являются отсутствие или ослабление болей, наступивших вследствие заболевания. Следует упомянуть, что эффективность лечебной физкультуры значительно повышается при регулярном ее использовании в комплексном лечении.

Противопоказаний для ЛФК немного, и они в большинстве случаев имеют временный характер. К ним относятся: повреждение психики из-за тяжелого состояния, острый период болезни, сильные боли.

Важно следить за собственным состоянием во время тренировки, при ухудшении самочувствия давать себе время на отдых.

Задачи лечебной физкультуры в комплексной терапии анемий могут быть следующими: улучшение и нормализация кроветворения, компенсация развивающейся гипоксемии и гипоксии. При некоторых видах анемий можно с помощью методов физкультуры и массажа поспособствовать увеличению содержания гемоглобина в крови.

Перейдем к списку практических упражнений при анемии и методике их выполнения. На основе общих рекомендаций врачей я составила упражнения, которые помогут поддерживать и улучшить состояние пациента с данным диагнозом.

1. Ложитесь на спину, руки вытяните за головой, ноги вместе. Потянитесь, напрягая колени, ступни и руки. Затем расслабьте тело. Повторите 2–3 раза.

2. Лежа на спине, согните руки в локтях, сжав пальцы в кулак. На вдохе поднимите руки вверх. На выдохе верните руки в исходное положение. Повторите 5–7 раз.

3. Примите положение сидя, руки на коленях. Согнутые в локтях руки напрягите и поочередно поднимайте вверх. Затем расслабьтесь и опустите руки. Повторите 2–4 раза. Если во время выполнения упражнения появится зевота— это норма, потому что ваши легкие начнут работать интенсивнее, снабжая кровь кислородом.

4. Исходное положение стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Сначала расслабьте тело, затем напрягите мышцы живота, ягодиц, расправьте плечи, поднимите голову. Оставайтесь в таком положении 10 секунд, затем снова расслабьтесь. Повторите 3–5 раз.

5. Упражнение выполняйте стоя. На вдохе отставьте в сторону и назад вытянутый носок правой ноги, поднимите вверх левую руку, правую руку вытяните вперед, немного прогнитесь назад. На выдохе вернитесь в исходное положение. Выполняйте упражнение, отставляя в сторону и назад левую ногу и поднимая правую руку. Следите за плавностью выполнения упражнения. Повторите 4–6 раз.

6. В положении стоя поставьте руки на пояс. На вдохе расправьте плечи, медленно поднимите и отведите в сторону левую ногу. На выдохе вернитесь в исходное положение. Выполните аналогичное упражнение с правой ногой. Спину держите прямо. Повторите 4–6 раз.

7. Стойте прямо, руки опущены. На вдохе плавно поднимите руки вверх, одновременно поворачивая корпус и голову вправо. На выдохе плавно вернитесь в исходное положение. Выполните аналогичное упражнение с поворотом влево. Следите за тем, чтобы бедра и стопы оставались неподвижными. Повторите 3–5 раз в каждую сторону.

8. Встаньте прямо, руки на пояс. Выполните приседания. Спину держите прямо. Повторите 4–8 раз.

Также стоит выходить на прогулки на свежий воздух, производить незначительные физические нагрузки такие как ходьба, лыжи, гребля, велосипед. При возможности делать массаж спины живота и рук.

В ходе проведённой работы я могу сделать следующие выводы:

- Основным средством при лечении железодефицитной анемии является применение препаратов, содержащих железо.

- Правильный подход к лечебной физкультуре при анемии поможет улучшить состояние человека.

- Своевременный и правильный расчёт упражнений ЛФК поможет достичь положительного результата.

В заключении, хотелось бы сказать, что ЛФК способствует не только улучшению состояния больного, но оказывает и физиологическое воздействие. Под влиянием ЛФК активизируется дыхание, кровообращение, обмен веществ, улучшается функциональное состояние нервной системы. Используя ЛФК и восстановив с ее помощью до "нормального" уровня и здоровье, и физическое состояние, затем можно начать заниматься другими видами спорта.

И не стоит забывать, что необходимо ценить свое здоровье и правильно организовывать досуг, используя его для укрепления здоровья.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Л 54 Лечебная физическая культура. Учебное пособие /Е.В. Токарь. - Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2018. – 76 с.
2. Белошевский В.А., «Анемии» [Текст] / Белошевский В.А., Минаков Э.В., - Воронеж: Изд. им. Е.А. Болховитинова, 2015. - 213 с.
3. Резе Андрей Геннадьевич «Лечебная физкультура» [Электронные ресурсы] – Режим доступа: https://www.fdoctor.ru/lechenie/lechebnaya_fizkultura/
4. Н.О. Сараева «Анемии» - Иркутск, 2009. -122 с.
5. Марина Розова статья «Спорт при анемии» [Электронные ресурсы] – Режим доступа: <https://ru.siberianhealth.com/ru/blogs/zdorove/sport-pri-anemii/>

УДК 796.052.16

Калачев Д.В.

*Научный руководитель: Груздева Н.А., ст. преп.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ОСНОВНЫЕ ПОСТРОЕНИЯ ЛИНИЙ ПОЛУЗАЩИТЫ И АТАКИ В ФУТБОЛЕ

С момента появления футбола и по сей день главная задача футболистов осталась неизменной: забить как можно больше голов в ворота соперника и как можно меньше пропустить. Однако средства достижения этой цели могут быть совершенно разными, и если на заре

футбола они отличались нерациональностью и невысокой степенью эффективности (тактика игры в основном строилась по принципу «бей-беги»), то в настоящее время футбольная тактика – это целая наука.

Один из ключевых принципов футбольной тактики – распределение обязанностей между футболистами одной команды. Задача одних игроков – действовать в защите, других – атаковать ворота соперника, третьих – обеспечивать взаимосвязь между линиями обороны и нападения. Когда этот принцип был реализован на практике, рисунок игры стал намного более осмысленным, а сама игра – более организованной. Вскоре после этого появилось понятие «система игры»: так назвали определенный порядок расположения футболистов на поле в зависимости от того, какую роль они должны исполнять и в какой линии они действуют. Однако система игры подразумевает не только разделение обязанностей между футболистами разных линий, но и порядок их взаимодействия на поле между собой. Одними из самых ярких и важных линий в футболе, которые добывают победы команде являются линии нападения и полузащиты, но для того, чтобы правильно и точно донести свою игровую философию игрокам, нужно быть безупречным тренером.

Представления о безупречном тренере есть как у спортсменов, так и у тренеров. Но фурор тренерской работы в значимой степени зависит от такого, как сооружает он свои дела со спортсменами и командой и как преподносит свои познания. Сообразно понятию Хендри, дееспособность тренера делать роль, которой ждут от него спортсмены, в сочетании с его профессиональными познаниями, может, по-видимому, восполнить некие его недочёты.

Есть самые разные тактические схемы в полузащите и нападении. Все зависит от стратегии на матч, то есть от результата, который нужен команде, и способа, которым она собирается достичь его. Очень много зависит от игроков, их умений и выносливости. Рассмотрим самые основные схемы. От игры линии полузащиты зависит игра всей команды. В футболе есть такое выражение: «Скажи, какая у тебя линия полузащиты, и я скажу, какая у тебя команда».

В игровых схемах принято делить игроков средней линии на полузащитников атакующего и оборонительного плана. На самом деле любой игрок полузащиты должен одинаково хорошо уметь играть в обороне и атаке. Если соперник перехватил мяч, игроки полузащиты должны быстро вернуться из атаки. При этом часть игроков полузащиты должна быть готова к развитию атаки, если партнёры по команде перехватят мяч, поэтому не нужно всем бежать в защиту. Игрок должен чётко видеть, есть ли опасность развития атаки соперника по

его зоне. Однако, учитывая тактические задачи на поле, имеет смысл разделение. Обычно выделяют полузащитников оборонного плана и опорных.

Схема 4-4-2. Это схема с 4 защитниками, 4 полузащитниками в линию и 2 нападающими. С этой схемой давно играли лондонский «Арсенал» и «Манчестер Юнайтед» при Сэре Алексе Фергюссоне. Это очень распространенный вариант. Атака поддерживается фланговыми полузащитниками. Крайние защитники также принимают участие в атаке или страхуют фланги. Центральные полузащитники обычно разрушают атаки соперника через центр поля, но могут принимать участие в атаках. Их задача – удерживать мяч в центре поля с последующей передачей на фланг или нападающему. Схема 4-4-2 поддерживает хороший баланс игроков защиты и нападения. Главный минус этого варианта в том, что между игроками обороны, средней линии и нападения есть разрывы. Тактически грамотные соперники стараются использовать данный недостаток при развитии атак или в обороне. Эта схема может иметь и вариант, когда один из нападающих размещается позади партнера по линии атаки, как говорят, «под нападающим». Такое размещение объясняется просто. Нападающий, который находится впереди, имеет четкую задачу – забить гол. Нападающий позади выполняет обязанности разыгрывающего, плеймэйкера. Он также подстраховывает партнера на случай потери мяча. В игре нападающие обычно могут менять свои позиции. Например, форвард, который находится сзади, может переходить играть в линию полузащиты для усиления обороны, контроля мяча в средней линии. Этот вариант частично устраняет проблему свободного пространства между линиями игроков.

Схема 4-5-1. На первый взгляд, она смотрится оборонительной: 4 игрока в линии защиты, 5 – в средней линии. Однако, если на флангах играют атакующие игроки, эта схема становится грозной в атаке. Она также предполагает наличие атакующего полузащитника в центре поля. В атаке вместе с центральным нападающим участвует 4 человека. Это позволяет создавать численный перевес, активно комбинировать. В то же время команда может быстро переходить к обороне и затруднить для соперника игру в центральной части поля. Для хорошей реализации тактики центральный нападающий должен быть физически сильным, хорошо играть головой и уметь держать мяч. Таких игроков называют «столбами». Если соперники будут сильно опекал нападающего, это не будет сильной проблемой, т.к. крайние и центральные полузащитники должны играть активнее, агрессивнее в атаке. Данную схему 4-5-1 использовал Жозе Моуринью, когда тренировал лондонский «Челси» и

португальскую «Порту». С этой схемой он добился хороших результатов для своих команд – игроки «Челси» дважды выигрывали звание чемпиона Англии и Кубок Лиги чемпионов. Если переместить крайних полузащитников на позицию крайних нападающих, то получится схема 4-3-3.

Схема 4-3-3. Это активная атакующая схема, которая требует сильной линии обороны. Атака развивается нападающими при поддержке линии полузащиты. Следует отметить, что эта схема требует от игроков универсальности и умения видеть поле. Нападающий легко становится полузащитником, а полузащитник – нападающим. Этот вариант позволяет хорошо держать мяч в центре поля, развивать атаку по флангам и по центру. Схема 4-3-3 очень требовательна к квалификации игроков. Тренер тратит немало сил, чтобы научить команду играть по этой схеме. В современном футболе в чистом виде такой схемы почти нет, просто полузащитники атакующего плана в игре могут переходить на позиции крайних нападающих. Эту схему активно используют на данный момент многие сборные и команды мира.

Схема 4-3-2-1. Она дает хороший баланс игроков защиты и нападения. Благодаря 3 игрокам в нападении атаки получаются опасными. По схеме команда играет с 3 чистыми полузащитниками. Полузащитник в центре больше играет на оборону, он разрушает атаки соперника в центре поля. Крайние полузащитники могут поддерживать атаку. 4-й полузащитник располагается «под нападающим». Его задача – пасом выводить одного из нападающих на ударную позицию. В обороне этот полузащитник старается разрушить атаку соперника в начале, перехватить мяч или прессингует соперника в середине поля, заставляя его ошибиться. Эту схему часто называют «алмазной расстановкой».

Схема 5-3-2. Её можно увидеть очень редко. Эта схема хороша, когда нужно играть на удержание счёта. Когда команда переходит в атаку, один из защитников может принимать участие в её развитии. Эту схему в 90-х гг. использовала сборная Германии.

В данной статье мы разобрали лишь основную часть возможных построений линий полузащиты и атаки в футболе. Каждая схема сама по себе меняет стратегию и цель на матч. Можно найти ещё десяток схем, но смысл у всех будет общий, достичь лучшего результата любым способом.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Заваров А., Футбол для начинающих. Основы и правила. – СПб.: Питер, 2015. – 177-179 с.

2. Футбол: книга-тренер. – М.: Эксмо, 2014. – 208-212 с.

3. ГРУЗДЕВА, Н.А. Ведущая роль тренера в воспитании спортсменов / Н.А. Груздева, Л.Т. Показанникова. – Текст: непосредственный // XIV Международной научной конференции. 2018. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2018. – С. 59.

УДК 796

Калинина Е.А., Лиханова Ю.О., Круглова К.В.

Научный руководитель: Грачев А.С., канд. пед. наук, доц.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ, КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТИ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Классический урок физической культуры в школе помогает решить только тренировочную задачу. Большинство учителей делают упор на физическую нагрузку, нежели на применение полученных знаний. Одна из сложных сфер мотивации – это проявление интереса на уроках. Причинами падения мотивации могут выступать отсутствие положительных эмоций, сложность или лёгкость упражнений, плохая организация урока физической культуры. Поэтому необходимо формировать мотивацию с учетом индивидуальных особенностей учащихся, а также опираясь на результаты и наработки современных научных исследований.

Среди подростков наиболее важным является удовлетворение собственных вещественных потребностей. Они безостановочно возрастают и вытесняют необходимость саморазвития и самореализации в жизни. Некоторые учёные могут подкрепить это высказывание [1]. По их суждению сегодняшнюю молодежь волнует только удовлетворение своих физических потребностей, достижение высокого материального благосостояния во вред своему здоровью [2].

Стоит отметить, что многие ученики ходят на уроки физической культуры только для получения хороших оценок. Соответственно, становясь старше их восприятие дисциплины остается прежним, а главным мотивом посещения занятий по физической культуре является получение зачета [3,4]. Именно поэтому некоторые студенты пытаются добыть справки, позволяющие получить освобождение от практических занятий по физической культуре. Следовательно, имея возможность

бесплатно заниматься своим здоровьем и укреплять свое тело, такие студенты выбирают малоподвижный образ жизни, который впоследствии приводит к развитию различных патологических нарушений [5].

Почему у студентов возникает неприязнь к занятиям по физической культуре и что является первопричиной такого отношения? На этот вопрос не существует однозначного ответа. На наш взгляд проблема может быть связана со школьным периодом. Как ранее было сказано, в большинстве школ делается упор на прохождение разделов образовательной программы по физической культуре, при этом не учитываются предпочтения учеников и слабо ведется работа, основанная на беседах и объяснениях [6]. В результате чего у детей не формируется представление о пользе физических упражнений и необходимости их выполнения для укрепления здоровья.

Опираясь на данный факт, мы предположили, что уроки физической культуры в школе оказывают влияние на отношение к физкультурно-спортивной деятельности в будущем. Поэтому **целью исследования** является изучение отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом с учетом их школьного опыта.

Методы и организация исследования. Для оценки отношения к занятиям физической культурой у студентов нами был проведен онлайн опрос и анализ ответов. Участие в опросе приняли 53 студента БГТУ им. В.Г. Шухова.

Результаты и их обсуждение. По результатам нашего анкетирования можно сделать вывод, что большинству (75,5%) нравились занятия физической культурой в школе. «Больше нравились, чем не нравились», ответили 15,1%. Остальные проценты распределились между ответом «нет» и «больше не нравились, чем нравились».

Большинству (69,8%) нравятся занятия физической культурой в высшем учебном заведении. «Больше нравились, чем не нравились», ответили 15,1% студентов. Занятия физической культурой не нравятся 11,3% опрошенных. К тому же существует прямая зависимость между этими вопросами (табл. 1). Из табл. 1 видно, что среди респондентов, ответивших, что им нравились уроки физической культуры в школе, в настоящий момент испытывают схожие чувства к занятиям по физической культуре в вузе. Описывать результаты ответов студентов, которые ответили, что им не нравились уроки физической культуры в школе, нецелесообразно, т.к. их количество является нерепрезентативным.

Почти половина (47,2%) посещали занятия, чтобы добиться улучшений спортивных показателей. К занятиям относятся как к полезному и нужному делу (для улучшения здоровья, самочувствия, работоспособности и т.д.) 35,8% студентов. Из всех опрошенных занимаются физкультурой и спортом скорее по необходимости (для получения оценки или зачёта, по настоянию врача или родителей и т.п.) 17%.

Таблица 1 – Взаимосвязь отношения к урокам в школе и занятиям в вузе

Нравились ли вам занятия физической культурой в школе?	Нравятся ли вам занятия физической культурой в высшем учебном заведении?			
	нет	Больше не нравятся, чем нравятся	Больше нравятся, чем не нравятся	да
нет	2	0	0	1
Больше не нравились, чем нравились	0	1	0	1
Больше нравились, чем не нравились	3	1	1	3
да	1	0	7	32

Больше половины (58,5%) могут сказать, что ведут спортивный образ жизни. Отчасти ведут спортивный образ жизни 35,8% из всех студентов. Остальные не могут сказать, что ведут спортивный образ жизни. 17 лет из опрошенных 52%, 18 лет – 16%, 19 лет – 14%, 20 лет – 3% и старше 20 лет – 12%.

Почти половина (58,5%) занимаются спортом внеучебное время. На вопрос «Какие виды физической активности вам больше нравятся?» 43,4% ответили «баскетбол». Волейбол нравится 39,6% студентам. 32,1% ответили «футбол». Из всех опрошенных студентов 34% предпочитают другой вид спорта. 15,1% интересуется настольный теннис.

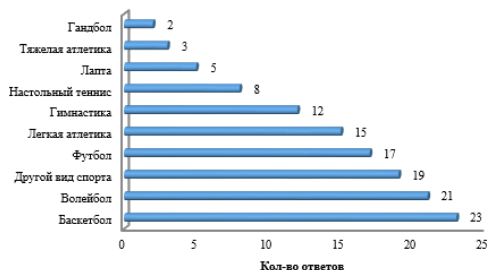


Рис. 1 Предпочтения студентов по видам спорта

Обобщая все сказанное, можно сделать ряд выводов:

1) существует прямая зависимость между восприятием уроков физической культурой в школе и отношением к занятиям по физической культуре в вузе;

2) в основном студенты занимаются спортом с целью улучшения спортивных показателей и укрепления здоровья. Только 17 % респондентов, занимающихся физической культурой или спортом по необходимости (для получения оценки или зачёта, по настоянию врача или родителей и т.п.) [6];

3) Опрос выявил, что баскетбол нравится 43,4% студентам, волейбол – 39,6%, футбол – 32,1%, гимнастика – 22,6%, настольный теннис – 15,1%. Поэтому для привлечения большего количества занимающихся и формирования у них интереса необходимо чаще использовать элементы этих игр в занятиях по физической культуре [4]. Одним из вариантов может служить метод игровой тренировки, в рамках которого 60-70% времени будет отводиться на игры. Мотивация учащихся намного повысится, когда повысится их заинтересованность в занятиях. При этом будет также развиваться моторно-двигательная система [7].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Егоричев, А. Н. Конституционно-правовые основы физкультурной деятельности: Российский и зарубежный опыт: специальность 12.00.02 «Конституционное право; муниципальное право»: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата юридических наук / Егоричев Алексей Николаевич; Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова. — Москва, 2006. — 24 с. — Текст: непосредственный.

2. Воробьева И.Н. Теоретические основы формирования мотивационно-ценностного отношения школьников к здоровому образу жизни средствами физической культуры / И.Н. Воробьева // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. – 2014. – №1 (16). – С. 37-40.

3. Крамской С. И., Амельченко И. А. Роль студенческих конференций в формировании физической культуры личности / Крамской С. И., Амельченко И. А. // Труды конференции. — Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2022. — с. 29.

4. Грачев А.С., Гавришова Е.В. Оценка взаимосвязи мотивации достижения и типа нервной системы у студентов / Грачев А.С., Гавришова Е.В. // Труды конференции. — Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2019. — с. 204-205.

5. Осипов А. Н. Повышение мотивации к урокам физической культуры // Сборник методик - Тольятти: Концепт, 2015. – С. 3-4.

6. Макаренко В. К. Формирование мотивации к занятиям Физической культурой и спортом / К.В. Макаренко // Педагогические науки. – Пермь: ИЗВЕСТИЯ ПГПУ, 2008. – С. 140-141.

7. Крамской С. И., Амельченко И. А., Кутергин Н. Б., Бондарь Е. А., Жован Г. Ф., Белов В. К., Ковалева М. В., Замчевская Е. С., Грачёв А. С., Гавришова Е.В., Крамской И.С., Егоров Д.Е., Панарин А. И., Тулинова Н. А. Теоретические основы дисциплины "физическая культура и спорт" для студентов вуза / Крамской С. И., Амельченко И. А., Кутергин Н. Б., Бондарь Е. А., Жован Г. Ф., Белов В. К., Ковалева М. В., Замчевская Е. С., Грачёв А. С., Гавришова Е.В., Крамской И.С., Егоров Д.Е., Панарин А. И., Тулинова Н. А. — . — Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2022 — 164-165 с.

УДК 666.94:621.926

Капустин Д.А., Сидорова А.А.

Научный руководитель: Кутергин Н.Б., канд. пед. наук, проф.

***Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия***

ВЫНОСЛИВОСТЬ И МЕТОДИКИ ЕЕ РАЗВИТИЯ

Выносливость – это физическая способность (качество) человека, которая выражается в способности противостоять физическому

утомлению в процессе мышечной деятельности. Выносливость играет важную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья, в спортивной деятельности служит предпосылкой развития других физических качеств. Выносливость нужно развивать для того, чтобы иметь способность к длительному перенесению каких-либо физических нагрузок, в общем, чтобы как можно дольше не утомиться. Это как привычка - привычка тела к определённому количеству нагрузок. Выносливость естественно зависит от возраста человека, то есть с возрастом она изменяется; есть момент, когда она увеличивается, а потом идёт на спад. Существуют методы и программы развития выносливости. Это различные тренировки, которые имеют свои особенности. Естественно, что мало подготовленному человеку большие нагрузки тренировок не выдержать, поэтому методы применяют разные, иногда индивидуальные. Выделяют несколько видов выносливости: общую и специальную.

Под понятием общей выносливости принято считать физические возможности организма, направленные на выполнение неспецифического рода деятельности. Интенсивность выполнения находится на нормальном уровне, задействованы в основном крупные и средние группы мышц. Этот вид определяет степень общей работоспособности в спортивной и профессиональной деятельности.

Общая выносливость имеет прямое отношение к аэробной мощности, то есть способность организма работать в комфортных условиях без образования кислородного долга и включения в работу мелких мышечных групп.

Специальная выносливость же, направлена на выполнение длительных нестандартных нагрузок, которые характерны конкретному виду спорта или профессии. Также она является более сложным физическим качеством, так как она заставляет работать мелкие группы мышц. Выполнение такой работы требует тренировки двигательных качеств и хорошо развитую координацию, а также правильный психический настрой. И уже этому виду выносливости характерна анаэробная работа, то есть выполнение упражнения в течение длительного времени с образованием кислородного долга.

Специальной она называется из-за конкретных умений и навыков, которые характерны определённому виду деятельности во время работы или выполнения физического упражнения. Например, бег на короткие дистанции и ультрамарафон имеют хорошо развитую специальную выносливость, однако у каждого она отличается набором умений и навыков, а также разной развитостью больших, средних и

мелких групп мышц. А также разную степень развития аэробной и анаэробной мощности.

Проводя параллель между общей и специальной выносливостью можно заметить, что специальная в отличие от общей не дает дополнительный эффект при выполнении других видов деятельности. Помните, что тренируя аэробную мощность бегом, мы можем косвенно влиять на результат в плавании. Так вот, в случае со специальной выносливостью такой прием имеет слабый эффект или отсутствует вообще. Тренировка специальной выносливости приводит к развитию качеств свойственных конкретной дисциплине: бег, прыжки, метание, толкание.

Поэтому специальную выносливость разделяют еще на несколько отдельных видов:

- Скоростная;
- Скоростно-силовая;
- Координационная;
- Силовая.

В свою очередь силовая выносливость делится еще на динамическую и статическую.

Скоростная характеризуется способностью человека в течение длительного времени выполнять быстрые движения без утомления и нарушения техники. Развивается при указанной направленности упражнений. Например, выполнение ускорений.

Скоростно-силовая имеет подобное определение, что и скоростная выносливость. Существует лишь небольшая разница. Скоростно-силовая способность характеризуется выполнением действий высокой активности силового характера в течение длительного времени. То есть, если скоростная выносливость – это выполнение быстрых движений, то скоростно-силовая тоже самое, только выполнение силовых упражнений.

Координационная выносливость проявляется при неоднократном повторении сложных технических и тактических действий. Особенно проявляется в спортивных играх и гимнастических упражнениях. В беге имеет меньшее значение, поскольку характер движений преимущественно циклический.

Силовая выносливость указывает на мышечную способность выполнять тяжелые упражнения в течение длительного времени без видимых технических нарушений. Такой вид показывает способность мышц к повторному сокращению через минимальный отрезок времени.

Методы развития выносливости. Основными являются: метод равномерного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и

переменной интенсивности, метод повторного интервального упражнения, соревновательный метод, метод круговой тренировки, игровой метод.

Метод равномерного (непрерывного) упражнения характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями. При этом занимающийся стремится сохранить заданную скорость, ритм, постоянный темп, величину усилий, амплитуду движений. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью. Переменный метод отличается от равномерного последовательным варьированием интенсивности в ходе непрерывного упражнения (например, бега) путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движений, величины усилий и т.п. Равномерный (непрерывный) метод заключается в однократном равномерном выполнении упражнений малой и умеренной мощности продолжительностью от 15–30 минут и до 1–3 часов, то есть в диапазоне скоростей от обычной ходьбы до темпового кроссового бега и аналогичных по интенсивности других видов упражнений. Этим методом развивают аэробные способности. В такой работе, для достижения соответствующего адаптационного эффекта, необходимый объём тренировочной нагрузки должен быть не менее 30 минут.

Переменный непрерывный метод различается от регламентированного равномерного периодическим изменением эффективности непрерывно осуществляемой. В лёгкой атлетике такая работа называется «фартлек». В ней в процессе продолжительного бега на местности выполняются ускорения на интервалах от 100 до 500 м. Такая работа переменной мощности свойственна для бега по холмам, или на лыжах по сильно пересечённой местности. Поэтому её широко используют в своих тренировках лыжники и бегуны на средние и длинные дистанции. Она заметно увеличивает напряжённость вегетативных реакций организма, периодически вызывая максимальную активизацию аэробного метаболизма с одновременным возрастанием анаэробных процессов. Организм при этом работает в смешанном аэробно-анаэробном режиме. В связи с этим, колебания скоростей или интенсивности упражнений не должны быть большими, чтобы не нарушался преимущественно аэробный характер нагрузки. Переменный непрерывный метод предназначен для развития как специальной, так и общей выносливости. Он позволяет развивать аэробные возможности, способности организма переносить гипоксические состояния, периодически возникающие в ходе выполнения ускорений и устраняемые при последующем снижении интенсивности упражнения.

Метод повторного интервального упражнения подразумевает осуществление упражнений со стандартной и с переменной нагрузкой, со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха. Как правило, интервал отдыха между упражнениями 1–3 мин (иногда по 15–30 секунд). Таким образом, тренирующее воздействие случается не только и не столько в момент выполнения, сколько в период отдыха. Такие нагрузки оказывают предпочтительно аэробно-анаэробное воздействие на организм и эффективны для развития специальной выносливости.

Соревновательный метод предусматривает выполнение упражнений в форме соревнований (регламентированной деятельности) в группе, когда соперничество создает дополнительную мотивацию к превышению индивидуальных достижений. Подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться – это обязательное условие соревновательного метода .

Игровой метод предусматривает развитие выносливости в процессе специально смоделированной игры, где существуют постоянные изменения ситуации, имеется дополнительная эмоциональность.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг включается 6–10 упражнений («станций»), которые занимающийся проходит от 1 до 3 раз.

Выбор методов в значительной степени определяется уровнем подготовленности занимающихся. Важным требованием к применяемым методам развития выносливости является нахождение оптимального сочетания продолжительности и интенсивности нагрузки. Используя тот или иной метод для воспитания выносливости, каждый раз определяют направленность нагрузки на развитие заявленного качества.

Средства развития выносливости. В качестве основных средств развития выносливости используются, как правило, физические упражнения и их комплексы, характерными признаками которых являются:

- Активное функционирование большинства или всех крупных звеньев опорно-двигательной системы человека;
- Сравнительно значительная суммарная продолжительность работы;
- Умеренная, большая, но не максимальная интенсивность.

В качестве средств развития выносливости могут быть использованы самые разнообразные по форме физические упражнения, если они организованы методически таким образом, что приобретают всю совокупность перечисленных признаков.

Если речь идет о формировании специфической выносливости, то в качестве средств применяются, так называемые «целевые упражнения» – то есть упражнения, применительно к которому гарантируется уровень развития специальной выносливости. Применяются также «специально-подготовительные упражнения», в которых конструируются определенные модели целевых упражнений.

К числу дополнительных средств формирования выносливости, относятся, в особенности, так называемые дыхательные упражнения, постановка рационального дыхания во время выполнения основных упражнений и дозированное использование некоторых факторов внешней среды: насыщения кислородом вдыхаемого воздуха, барометрического давления, температурных факторов и др.

Дыхательные упражнения представляют собой целесообразно регулируемые циклы дыхательных актов, выполняемых в определенных режимах, различными способами, в сочетании с двигательными действиями. В числе их есть упражнения, включающие направленное изменение частоты, глубины и ритма дыханий, легочную вентиляцию и временную задержку дыхания.

Постановка рационального дыхания предполагает использование носового и ротового дыхания в зависимости от степени двигательной активности; акцентирование выдоха во время работы большой интенсивности и соподчинение фаз дыхательного действия и фаз двигательных действий.

Итак, узнав, что такое выносливость, можно сделать вывод о том, что у каждого человека она развивается по-разному, это зависит как от индивидуальных физических качеств, так и от возраста, а также от пола.

Тренировки по развития выносливости следует делать постепенно, в размеренном темпе. Не следует делать резких перепадов. В зависимости от методов развития выносливости варьируется и протяжённость занятий.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Баландина Т.А., Методы реабилитации спортсменов / Физическая культура. Спорт и здоровье студентов: сб. материалов конф. Междунар. науч.-техн. молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова, посвященная 300-летию Российской академии наук // Белгородский

государственный технологический университет им. В.Г. Шухова: Изд-во БГТУ, 2022. С. 101-106.

2. Крамской С.И., Амельченко И.А., Белов В.К. [и др.] Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза: учебное пособие / Под ред. Крамского С.И., Амельченко И.А. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2022 – 236 с.

3. Шопинская С.Д., Особенности влияния физической культуры на психоэмоциональное состояние студентов / Физическая культура. Спорт и здоровье студентов: сб. материалов конф. Междунар. науч.-техн. молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова, посвященная 300-летию Российской академии наук // Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова: Изд-во БГТУ, 2022. С. 1093-1097.

4. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. М.: Изд-во Спорт, 2022. 624 с.

5. Яковлева Б.П., Бабушкина Г.Д. Психология физической культуры. М.: Изд-во Спорт, 2016. 516 с.

6. Крамской С.И. Формирование здоровья в системе традиционных ценностей (на примере БГТУ им. В.Г.Шухова) / С.И. Крамской, И.А. Амельченко // Культура физическая и здоровье. – 2017. – №3. – С. 133-135.

УДК 796

Карпенко К.А.

Научный руководитель: Груздева Н.А., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия.*

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

В современном мире важную роль играет – здоровый образ жизни человека. Жизнь человека состоит из движения. Если эти движения останавливаются, то и останавливаются все жизненные процессы организма.

Движение – это основа профилактики от различных болезней. Человек уделяющий время регулярно для физических тренировок укрепляет свой организм, в следствии чего иммунитет становится эффективнее, так же улучшает работоспособность, повышается внимательность. Но важно помнить, что нельзя злоупотреблять физическими тренировками, в этом случае они будут иметь

отрицательный эффект, поэтому нужно знать меру физической нагрузки [1].

Здоровый образ жизни – это не только физические тренировки, но и соблюдение рационального питания, избавление от вредных привычек, соблюдение гигиенических требований и закаливание организма. Люди ведущий такой образ жизни ставят в приоритете своё здоровье, ведь здоровый человек – это счастливый человек. Он чувствует себя отлично, получает удовольствие от своей рабочей деятельности, стремится к самосовершенствованию, достигает внутренней гармонии с самим собой. Человек соблюдающий активный и здоровый образ жизни надолго сохраняет свою молодость и меньше подвергается воздействию болезней.

По утверждению специалистов всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье человека на 50–55% зависит от образа жизни, на 20–23% – от наследственности, на 20–25% – от состояния окружающей среды и на 8–12% – от работы национальной системы здравоохранения.

Важное место среди видов деятельности человека занимает физическая культура. Это сфера деятельности направлена на укрепление и сохранения здоровья, в процессе двигательной активности развивает психофизические способности человека. Так же физическая культура выступает средством ускоренного развития социальной личности. Этот компонент является незаменимым в обществе, он повышает активность общества, готовит человека к выполнению различных тяжелых заданий, выступает в форме активного отдыха и развлечений. Физкультура так же обладает несколькими преимуществами: общеукрепляющим действием, развивает жизненные силы, оказывает хорошее влияние на нервно-эмоциональную систему, совершенствуется дыхательный аппарат и его резервы. Ведь если хорошо развит дыхательный аппарат, то это надёжная гарантия полноценной жизнедеятельности клеток всего организма [2].

Помимо этого, физическая культура является одним из важнейших социальных институтов, которое предполагает государственное управление и финансирование. Таким образом привлекают всё больше людей к занятиям физической культуры и спорту, для того чтобы они становились более востребованными в своей профессиональной деятельности. Так физическая культура определяет становление личности человека и формирует его здоровый образ жизни [3].

Многолетний опыт положительно показал себя в применении физических упражнений с целью лечебного действия на организм

человека в целом – в настоящее время является частью системы физической подготовки в образовательных учреждениях.

Большие возможности для физического и духовного оздоровления, привлечения к здоровому образу жизни, формирования культуры здоровья для студентов и школьников заключены в физкультурно-спортивной деятельности. Это не только выполнение физических упражнений, но и спортивные соревнования и подготовка к ним, что позволяет эффективно воздействовать на компоненты физического состояния человека, такие как: здоровье, физические качества, двигательные способности, телосложение; в которые можно вносить нужные в них коррективы и исправлять дефекты. Появляется возможность формировать знания, умения, какие-либо интересы или потребности, связанные с этой деятельностью [4].

Благодаря спортивной базе в университете и школах стало возможно разнообразить формы проведения занятий и тем самым вызвать у школьников и студентов интерес к развитию, совершенствованию своих физических качеств и укреплению здоровья.

Одной из основных причин формирования здорового образа жизни для учащихся является соблюдение режима дня, который устанавливают для учащихся в определенном порядке проведения в течении суток. В связи с этим, студентов и школьников привлекают к сохранению и укреплению здоровья, для этого их заинтересовывают в культуре здорового образа жизни среди молодежи. Поэтому физическую культуру внедряют в образовательный процесс со школы, чтобы, начиная с раннего возраста заниматься самовоспитанием личности. В этом случае формирование здорового образа жизни в образовательном процессе в вузе делается для того чтобы, студенты осознанно относились к собственному здоровью, физическому и психическому состоянию. Это является одной из социально значимых задач на всех возрастных этапах развития личности [5].

В результате формирование здорового образа напрямую связано, с формированием физической культуры личности, а также соблюдением режима отдыха, труда, физической активности, питания, сна и избегание вредных привычек. Ведь здоровье человека является главной ценностью в жизни, поэтому его стоит оберегать и охранять, развивать и совершенствовать, укреплять и улучшать [6].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Еременко, В. Н. Роль физической культуры в жизни человека / В. Н. Еременко, А. С. Медведева, А. А. Левченко // Азимут научных

исследований: педагогика и психология. – 2019. – Т.8, – № 3(28). – С.353–355.

2. Фёдоров, В.В., Гулидин, П.К., Прокопчук П.А., Роль и место физической культуры в решении проблемы формирования здорового образа жизни студента / В. В. Федоров, П. К. Гулидин, П. А. Прокопчук // Проблемы человека в современном социально-гуманитарном знании: материалы Международного научно-практического семинара, Витебск, 2010 г.: / УО "ВГТУ". – Витебск, 2010. – ч. 2. – С. 53–55.

3. Сафаралиев, О. Д. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни / О. Д. Сафаралиев, А. Ю. Мусохранов // Мир педагогики и психологии. – 2017. – № 4(9). – С. 77–79.

4. Замчевская, Е. С. Изучение влияния занятий лечебной физической культурой на функциональное состояние студентов вуза / Е. С. Замчевская, Е. А. Бондарь, И. А. Амельченко // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 60-2. – С. 161-165.

5. Крамской, С. И. Спортивно-массовая работа в контексте формирования здоровья студентов (на примере БГТУ им. В.Г. Шухова) / С. И. Крамской, И. А. Амельченко, И. С. Крамской // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 1(56). – С. 53-55.

6. Намазов, А. К. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни студента / А. К. Намазов, В. В. Евсеев // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2016. – Т. 11. – № 1. – С. 422–425.

УДК 796.015.44

Каунова А.Н.

Научный руководитель: Манин О.Ю., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Бережное отношение к своему здоровью – главная обязанность каждого человека и всего общества в целом. Физическая культура занимает важное место в нашей жизни. Она играет огромную роль в работоспособности членов общества. Постоянно возрастает значение физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь.

Регулярные занятия физическими упражнениями и спортом придают силы, выносливости, но не стоит забывать, систематически

следить за своим самочувствием и общим состоянием здоровья. Наилучшим и удобным вариантом, чтобы регулярно наблюдать за здоровьем – это ведение своего специального дневника.

Самоконтроль – это постоянные наблюдения и контроль за состоянием своего здоровья. Также он помогает определить уровень физического развития и оценить его, помогает составлять курс и направление упражнений в зависимости от состояния организма.

Самоконтроль помогает своевременно выявить неблагоприятное воздействие физической культуры на организм. Чтобы осуществить контроль, требуется знание нервно-психических и мышечных напряжений, которые имеют место, когда человек сочетает спорт и умственную деятельность, необходимо знать о временных интервалах и паузах, чтобы не навредить организму, о способах восстановления организма после занятий спортом, а также приемы, методы, средства занятия физической культурой и спортом.

На основе данных самоконтроля можно оценить реакцию организма на объём физической нагрузки во время и после занятий физическими упражнениями. Если нагрузки недостаточно, то упражнения не принесут желаемого результата. Чрезмерная нагрузка на организм может повлечь за собой негативные последствия. Самоконтроль имеет не только воспитательное значение, но приучает более сознательно относиться к занятиям, соблюдать правила личной гигиены, придерживаться определённого распорядка дня, труда и отдыха. Самоконтроль необходим всем, особенно лицам, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

Данные самоконтроля записываются в дневник, которые помогают самим занимающимся контролировать и регулировать правильность подбора средств, методику проведения занятий физической культуре. В дневнике рекомендуется регулярно регистрировать субъективные и объективные данные самоконтроля.

Субъективные данные:

1. Сон.
2. Аппетит
3. Самочувствие.
4. Настроение.
5. Умственная работоспособность.
6. Физическая работоспособность.

Сон, после физической нагрузки должен быть быстрым, крепким, глубоким, более семи часов. Если занимающийся испытывает проблемы с засыпанием, спит беспокойно и прерывисто, то очевиден факт несоответствия физических нагрузок физической

подготовленности занимающегося. В дневнике отмечается продолжительность и глубина сна, его нарушения.

Аппетит может быть хорошим, умеренным и плохим. Если физические упражнения подобраны верно, то аппетит после занятий должен быть хорошим, а это значит, что процесс обмена веществ работает правильно. Если у занимающегося пропал утром аппетит и после тренировки в течение 2-3 часов – это значит, что произошло нарушение нормального состояния организма. Чем больше спортсмен двигается, занимается спортом, тем лучше и больше он должен питаться. Аппетит легко нарушается при недомоганиях, болезнях, переутомлении. Аппетит может резко снизиться при большой интенсивной нагрузке. Есть сразу после занятий нежелательно, лучше подождать 30-60 минут. Чтобы утолить жажду, стоит выпить стакан минеральной воды или чая. При этом следует учитывать рекомендации по рациональному питанию.

Плохое самочувствие может свидетельствовать о возникновении болезней: головные боли, повышенное давление, утомление, слабость. Прежде чем начать занятия физкультурой или спортом, необходимо сверять свои внутренние ощущения с данными приборов измерения. В дальнейшем, по мере тренированности и приобретения надлежащего физкультурного опыта, потребность в систематической проверке показателей отпадает.

Самочувствие и настроение после спорта должно быть хорошим, не должно ощущаться головной и мышечной боли, чрезмерного утомления. Если занимающийся почувствовал у себя сонливость, раздражительность, мышечные боли, то следует немедленно прекратить занятие до полного устранения указанных признаков. Особенно внимательно надо относиться к появлению неприятных ощущений или болей в области сердца.

Работоспособность человека должна увеличиваться вследствие систематических и правильно подобранных физических нагрузок при занятиях физической культурой или спортом. Если же она в ходе выполнения физических упражнений падает, то это свидетельствует о необходимости установить причину такого несоответствия.

Объективные данные:

1. Вес.
2. Дыхание.
3. Пульс.
4. Артериальное давление.
5. Потоотделение.
6. Врачебный контроль

Масса тела определяется периодически, пару раз в месяц, утром натощак на одних и тех же весах, в одной и той же одежде. В первом периоде тренировка массы тела обычно снижается, затем стабилизируется и в дальнейшем за счет прироста мышечной массы несколько увеличивается. При резком снижении массы тела следует обратиться к врачу.

Анализируя частоту дыхания, можно определить величину нагрузки на организм. К примеру, частота дыхания 20-25 раз в минуту свидетельствует об умеренной физической нагрузке, до 40 раз в минуту – о большой, а более 40 раз в минуту – о максимальной нагрузке.

Занимающийся может судить о соответствии физических нагрузок возможностям организма. Чтобы проконтролировать себя, занимающийся может измерить пульс. В среднем пульс взрослого человека в состоянии покоя составляет 60-90 ударов в минуту. В частности, у женщин ЧСС в покое может быть на 6-10 ударов в минуту чаще, чем у мужчин. Если же пульс выше или ниже нормы, то следует обратиться к врачу.

Потоотделение считается нормальным явлением, если человек занимается спортом. Если потоотделение обильное при нормальных условиях – это означает переутомление и человеку необходим отдых. На начальных стадиях тренировок накопленный жировой слой «тает» быстрее, человек теряет много воды и, соответственно, растет аппетит. При дальнейших тренировках потеря жидкости будет значительно меньше.

Не следует забывать и о врачебном контроле. Врачебный контроль — это медицинское обследование, проводимое для оценки воздействия физической культуры на организм. Проходить обследование принято два раза в год перед началом занятий и в течение года для занимающихся спортом.

Тренировочные нагрузки записываются кратко, вместе с другими показателями самоконтроля они дают возможность объяснить различные отклонения в состоянии организма.

Также следует отмечать в дневнике нарушение режима. Отмечать характер нарушения, например: несоблюдение распорядка дня, труда и отдыха, нарушение режима питания.

Спортивные результаты показывают, правильно или неправильно применяются средства и методы тренировочных занятий. Их анализ может выявить дополнительные резервы для роста физической подготовленности и спортивного мастерства. Самоконтроль прививает занимающимся грамотное и осмысленное отношение к своему

здоровью и к занятиям физической культурой и спортом, имеет большое воспитательное значение.

Здоровый образ жизни, физическая подготовка необходимы не только для всестороннего развития личности, но и повышает работоспособность и эмоциональный тонус. Однако следует помнить, что самостоятельные занятия физической культурой нельзя проводить без врачебного контроля и самоконтроля.

Самоконтроль является неотъемлемой частью при занятиях физическими упражнениями и спортом. Он позволяет оценить влияние нагрузок на организм и регулировать режим занятий для достижения положительной динамики показателей физического развития организма. Правильно организованный комплекс физических нагрузок, регулярный контроль медицинского специалиста и постоянный самоконтроль — единая система, направленная на укрепление здоровья, на всестороннее гармоничное развитие человека.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Зайцев, А.И. Физическая культура студента: учебник / А.И. Зайцев, Ю.Л. Кислицин; под ред. В.И. Ильинича. – Москва: Гардарики, 2007. – 448 с.: ил.

2. Крамской С.И., Зайцев В.П., Олейник Н.А. и др. Здоровьеформирующие технологии в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура»: учеб. пособие для студентов, обучающихся по направлению 270100 / под ред. С. И. Крамского, В. П. Зайцева; БГТУ им. В. Г. Шухова. — Белгород: Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2009. — 189 с.

3. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: Учеб. Пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. – 2-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 208 с.

4. Хоркина Н.А., Лопатина М.В., Костина Ю.В. Физическая активность российской молодежи и возможности государственной политики // Вопросы государственного и муниципального управления. - 2018. - № 2. - С.177-196.

5. Колосницына М.Г. Политика здорового образа жизни: от теории к практике // Развитие человеческого капитала – новая социальная политика / Ред.: В.А. Мау, Т.Л. Клячко. – М., 2013. – С. 178-204.

6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – 7 изд. – М.: «Академия», 2009. – 480 с.

УДК 796.062.4

Кириллов Е.И.

*Научный руководитель: Груздева Н.А., ст. преп.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЕЁ РОЛЬ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Жизнь практически каждого студента трудна и наполнена всякими препятствиями на пути к его цели. Ведь что есть студенческая жизнь, если не очень интересный период в жизни практически каждого человека? Он наполнен весельем, знакомствами и самыми разнообразными красками. Но также здесь вы встречаетесь со взрослой жизнью и другими не менее важными проблемами. Одной из таких проблем является физическая культура в вузе. Пожалуй, каждый студент хоть раз, но все-таки задумывался зачем же ему нужна физкультура в его учебном заведении. Именно поэтому с этим вопросом мы и разберемся.

Но перед тем как погружаться в тему мы должны пойти от истоков и узнать, что же такое физическая культура? Если говорить проще, то физическая культура - это культура, в которой накоплены знания и прописаны все нормы как продвинуть развитие человека в физическом и интеллектуальном плане. Кто-то может сказать, что этого мало, поэтому отсюда вытекает самый главный фактор, из-за которого нужна физическая культура. Речь идет об оздоровительном факторе. Ведь в наше время, да и вообще во все времена здоровье являлось одним из самых ценнейших сокровищ. Почему? Да потому что его нельзя не променять и не нажить, мы только теряем его, как и драгоценное время. Но благодаря физической культуре мы закаляемся и делаем наше здоровье прочнее, чтобы сэкономить и не потратить то время, которое так важно каждому из нас. Но чтобы не отдаляться от темы давайте вернемся к нашему вопросу и продолжим рассуждение.

Физическая культура, казалось бы, очень важный предмет в жизни не только студента, но и в жизни каждого человека. Ну так а что же мешает нам заниматься физкультурой, откуда появляется мотивация не ходить на пары, что препятствует физическому развитию молодежи? Есть множество причин и догадок, но мы остановимся на основных:

1. Незаинтересованность преподавателей в физическом развитии студентов: порой могут попадаться преподаватели, которые просто не хотят проводить вашу тренировку. [1] Они на протяжении занятия всем видом показывают, что им это не нужно. После проведенной пары у

такого преподавателя, складывается мнение, что этот предмет не так важен, что это лишь лишний этап дня, который можно пропустить и ничего не потерять.

2. Комплексы в плане своего тела: стоит ли говорить о том, что если человек будет ссылаться на эту проблему все время, то тем более никогда не сможет от этого избавиться. Да, всем известно, что существуют люди с осложнениями, но для них существуют отдельные группы, и если вы не в ней, тогда вам следует постараться преодолеть свое отвращение к себе и начать путь к телу своей мечты, путь в светлое будущее.

3. Оскорбления со стороны преподавателей: в своем большинстве это даже нельзя назвать оскорблениями, так как преподаватель хочет зажечь искру стремления к лучшему в студенте. Но бывают случаи, когда эта проблема может перерасти в нечто большее и соединиться с проблемой комплексов у студента. И то, что студент хотел бы чтобы оставалось незамеченным может сломить его, поэтому лучше лишний раз не давать свободу и вырваться словам.

4. Усталость из-за учебной нагрузки: такая проблема часто возникает у студентов, мало уделяющих времени своему физическому развитию. Они обладают меньшей выносливостью и не понимают, что в умственной деятельности нужен перерыв. Любой офисный работник пожелал бы полуторачасовой перерыв, чтобы размяться и отдохнуть.

Но даже смотря на все эти проблемы не нужно забывать про то, что приносит физическая культура в вашу жизнь, о том, как она меняет вас. И сейчас речь идет не только о вашем внешнем виде, но и о вашей личности. Постепенно, с каждым уроком вы приобретаете новые качества и знания. Например: благодаря играм развивается лидерство, благодаря нормативам целеустремленность, благодаря преподавателю вы получаете уроки дисциплины, соревнования приносят в вашу личность ответственность за свои поступки. [2]

Студенты же, которые часто занимаются физической активностью получают от этого одни плюсы: они становятся красивее, сильнее, быстрее остальных, но и на этом плюсы не ограничиваются. Благодаря занятиям, студенты становятся более стрессоустойчивыми и жизнерадостными, появляется чувство непреодолимости, из-за чего человек может выполнить любую цель, которую поставит перед собой. [4]

Физическая подготовка только помогает в учебе, а не делает вас уставшим. Ведь то же, казалось бы, мелкое знание о том, как правильно распределять свое трудовое время и когда следует отдохнуть помогает сделать себя очень продуктивным, что поможет не только в спорте, но и в любой сфере жизни человека.[5] Также каждое учебное заведение

развивает направление физической культуры, создает команды по разным видам спорта, организуются дополнительные занятия, соревнования между институтами, закупают оборудование, в общем делают все, чтобы поддерживать здоровый образ жизни студента.

Подводя итоги вышесказанному в статье, напрашивается вывод, что проблемы в физкультуре всегда были, есть и будут, ведь каждая проблема несет за собой долю учения и опыта, которые помогают человеку развиваться как личности. Роль же самой физической культуры невероятно высока. Ведь все хотят прожить долгую и счастливую жизнь, что как не физкультура поможет нам в этом. Воспитать в себе человека, воспитать в себе личность, вырасти духовно. Наверняка не зря существует поговорка «В здоровом теле — здоровый дух» и именно поэтому предмет обладает приставкой «культура» на конце. [3] Жизнь каждого человека в его руках, и у каждого студента есть шанс сделать ее намного лучше. Только вам решать как поступить с этой информацией. Что же вы делаете? Пройгнорируете эту статью и откажетесь от всего, что может дать вам физическая культура, или же разукрасите вашу жизнь новыми красками, которые сделают её ещё длиннее? Решать вам.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Юлдашбаев Р.Р., Гилязетдинова А.Ф., Севрюков Н.Н. Почему студенты не ходят на физкультуру Текст: электронный URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pochemu-studenty-ne-hodyat-na-fizkulturu/viewer> (дата обращения: 17.09.2022).

2. Мифтахов А.Ф. Роль физической культуры в жизни студента Текст: электронный URL: <https://novainfo.ru/article/17286> (дата обращения: 17.09.2022).

3. Лукьянов С.И. Роль физической культуры в жизни студентов Текст: электронный URL: <https://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=6560#:~:text=Физкультурно-спортивная%20деятельность%2C%20в%20которую,процессе%20и%20иx%20общественной%20активности> (дата обращения: 17.09.2022).

4. Сысоев Ю.В, Седнев А.В. Физическая культура в жизни студентов. Текст: электронный URL: <https://moluch.ru/archive/232/53816/>

5. Замчевская Е.С., Хаметова Р.И, Груздева Н.А. Роль физической культуры в сохранении здоровья обучающихся студентов БГТУ им. В.Г. Шухова./ Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: Сборник статей XVIII Международной научной конференции // Белгородский государственный технологический университет им. В.Г.

Шухова: Издательство Белгородской государственной технологической университет им. В.Г. Шухова (Белгород). 2022.С.57-60.

УДК 5527.79:796.799

Кирисюк Е.В.

Научный руководитель: Белов В.К., доц.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ДЛЯ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

В настоящее время стресс является естественной реакцией человеческого организма на ежедневные проблемы, психо-физические нагрузки и переживаемые негативные эмоции. Особенно остро стрессовое состояние испытывается в студенческие годы, так как студент находится в процессе работы над своим будущим и поэтому довольно тяжело принимает свои ошибки и промахи, что вызывает постоянные стрессовые нагрузки на растущий организм человека.

Факторы, подвергающие стрессу в процессе жизнедеятельности обучающегося.

Существует множество факторов: напряженный ритм жизни, нагрузки на работе или учёбе, общее переутомление. Всё это оказывает не самые благоприятные последствия на здоровье человека. Но к сожалению, это становится нормой жизни для большинства обучающейся молодежи.

Повышение стрессоустойчивости студента.

Повышение устойчивости организма человека к стрессу является одной из важнейших социальных задач. Именно поэтому работодатели в списке требований к найму нового сотрудника кроме пунктов об обучаемости и внимательности включают ещё и стрессоустойчивость.

Стресс оказывает прямое влияние на активность человека и его жизнедеятельность в целом. При высоком уровне начинает падать работоспособность, осложняется общение и взаимодействие с другими людьми, возникают такие отрицательные эмоции, как агрессивность, тревога, страх или, наоборот, люди впадают в ступор, заторможенность, с проявлениями апатии или депрессии. Стресс обессиливает человека и последствия после него, бывают не самые приятные.

Такие как:

- Нарушение работы нервной системы – могут появиться психозы или неврозы;

- Увеличение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний;
- Нарушение в работе пищеварения, баланса бодрствования и сна;
- Отмирание нервных клеток;
- Ухудшение памяти. [1]

Кроме того стресс приводит к атрофии нейронов головного мозга и нарушает нейронные связи. Это сказывается на интеллектуальном потенциале, на умении замечать выход из непредвиденных ситуаций.

Как не поддаваться стрессу.

В борьбе со стрессом студенту несомненно могут помочь физические нагрузки.

Систематические занятия оказывают позитивное воздействие на состояние нервной системы, помогая не поддаваться стрессу. Как считают многие врачи-психотерапевты, систематические пробежки не менее эффективны, чем антидепрессанты и психотерапия. К тому же улучшение наступает в следствии изменения биохимических процессов при периодических занятиях, постепенно меняется отношение к себе, возрастает вера в собственные силы, что приводит к стрессоустойчивости.

Уровень физической нагрузки и виды ее применения, нужные для снятия стресса, для разных людей различаются. Кому-то достаточно небольшой вечерней пробежки, а кому-то необходимо как следует побить руками и ногами боксерскую грушу (как утверждают профессионалы, один из самых эффективных способов). Сам по себе процесс занятий физической активности содействует совершенствованию волевых и физических качеств, а так же воздействует на улучшение физиологической защищенности человека, оказывает сильное влияние на эмоциональное состояние. Выполняя интенсивные физические упражнения, человек получает психологическую и физическую разрядку. Организм выталкивает весь негатив, который накопился, расслабляется тело, уходит беспокойство и раздражительность.

Для того чтобы спорт действительно помог избавиться от стресса, важно с умом выбрать вид физической активности. Нужно выбирать то, что действительно будет нравиться и не будет казаться рутинной.

Вот несколько видов спорта, которые помогут в снятии стресса:

- Плавание;
- Йога;
- Бег или спортивная ходьба;
- Велоспорт;
- Боевые виды искусств;
- Аэробные тренировки.

Взаимосвязь физических нагрузок и стресса.

При стрессе в организме запускаются механизмы, которые готовят его к интенсивным физическим нагрузкам. И это значит, что физические упражнения будут являться наиболее естественным методом для выхода из напряжённой ситуации. В отличие от курения и алкоголя, спорт естественным образом ослабляет действие адреналина и восстанавливают в организме положение химического равновесия и этим помогает вынести эмоциональные перегрузки.

Физические упражнения оказывают релаксирующий эффект, который появляется после их выполнения и продолжается до двух часов. Когда физическая нагрузка выполняется систематически в течении продолжительного времени, релаксация оказывает долговременное влияние, которое выражается в повышении устойчивости организма к стрессам. При любой физической нагрузке в организме вырабатываются эндорфины - «гормоны счастья». Действительно, выработка эндорфинов положительно влияет на эмоциональный фон, помогает избавиться от подавленного настроения. Именно это снимает депрессивное состояние во время физической активности. Наиболее полезны физические упражнения, выполняемые на свежем воздухе: на улице, в парке, в лесу и т. д., так как когда человек находится на солнце, то в его организме вырабатывается серотонин, который также повышает эмоциональный фон. [2]

Многочисленные хронические заболевания, стресс, депрессия, синдром хронической усталости сопровождаются недостаточностью эндорфинов, которые синтезируются клетками головного мозга и обладают способностью сокращать боль, воздействовать на эмоциональное состояние, снижая стрессовое напряжение, так как нейтрализуют выброс адреналина - гормона стресса. Эндорфин так же называют «природным наркотиком» или «гормоном радости». [3]

Кроме того, что этот эндорфин положительно влияет на настроение и снимает боль, он так же помогает лучше спать. Что так же снижает уровень стресса. [4]

Как говорилось ранее, физические нагрузки влияют на эмоциональное состояние человека, то есть человек, занимаясь каким-либо видом спорта, становится более уверенным в себе, так же будет улучшаться настроения и повышаться сила воли. Со временем у него появится стимул к открытию новых познаний для себя в различных сферах жизни.

В свою очередь, если человек будет пренебрегать этим, то он начнёт терять крепкое здоровье, работоспособность уменьшится, и концентрация внимания так же снизится. Поэтому очень важна физическая подготовленность. Например, простая ежедневная утренняя

зарядка, поможет приходить на работу или учебу более собранным и в хорошем расположении духа, а вечерняя зарядка поможет расслабиться после продуктивного рабочего дня.

Вывод.

Систематическая физическая активность студентов - самый эффективный способ при борьбе со стрессовым состоянием. А главное, этот метод можно использовать не выходя из дома, ведь для выполнения физических упражнений не требуется специальное оборудование, лишь немного свободного времени и желание.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев.- Изд. 6-е, доп. и испр. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2010.- 444 с

2. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: учебное пособие / Н.Г. Лутченко, [и др.] – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский Государственный Технический Университет, 1999.

3. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учеб. пособие / А. Б. Муллер, [и др.].– Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011.

4. Крамской С.И. Инновационные подходы к организации учебного процессе по дисциплине «Физическая культура» / учебное пособие / С.И. Крамской, И.А. Амельченко, М.В. Ковалева и др.; под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. – 319с.

5. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза: учебное пособие /С.И. Крамской, И.А. Амельченко. – Белгород: Изд-во БГТУ 2022. – 236 с

УДК 004.5:612.821.7

Ковалев В.С.

Научный руководитель: Мальков А.П., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

МОБИЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ЗДОРОВОГО СНА

На сегодняшний день проблема недостаточного полного сна является довольно серьезной проблемой в современном мире. Недостаток сна повышает риск таких сердечнососудистых заболеваний, как инфаркт и инсульт, помогает заработать диабет, вгоняет в

депрессию, ухудшает интеллектуальные способности и здоровье. Угроза физиологии организма вполне реальна. По данным Национального центра медицинской статистики, недосыпание находится на седьмом месте среди 15 главных причин преждевременной смерти у взрослого населения. Но даже реальные предупреждения не могут оторвать обывателей от смартфонов, планшетов и прочих устройств, и они также способны вернуть нам здоровый восстанавливающий сон. Основная задача данной статьи рассказать о новых технологиях для более комфортного и полезного сна.

В подобных технологиях существуют определенные программные приложения. Приложение: медитация и сон - библиотека аудиозаписей, в которой среди прочих есть множество аудиозаписей, написанных специально для того, чтобы облегчить вхождение в комфортное состояние сна. В приложение входят рассказы с интересным началом, которые по мере удаления от завязки, благодаря тембру голоса рассказчика, становятся все однотоннее.

Приложение SleepSpace с помощью технологии искусственного интеллекта может повышать громкость специфичного шума, чтобы заглушить резкие звуки: например, сигнал автомобиля, проезжающего под окнами. Кроме того, приложение можно настроить так, чтобы оно издавало особые звуки, помогающие продлить фазу глубокого сна.

Известно, чтобы выспаться, нужно обеспечить тишину. Это распространенная рекомендация, с которой сложно спорить и которую еще сложнее выполнить [1]. Ведь в современном мегаполисе, даже при задранных стеклопакетах полностью избавиться от уличного шума невозможно. И здесь современные технологии могут быть полезны специальными средствами, такими как SleepLoop (повязка на глаза). Она представляет собой эластичную ленту с датчиками и микрочипом, надеваемую на ночь. Как только SleepLoop регистрирует мозговую активность, характерную для фазы глубокого сна, встроенный в ленту динамик генерирует особый звуковой сигнал, стабилизирующий и продлевающий это состояние.

И такое средство, как Маска для сна. Даже при включенной лампе, в комнате остаётся много света, и от этого страдают многие жители мегаполисов. Всё это мешает синтезу мелатонина — гормона сна [2]. Чтобы защититься от света, можно использовать обычные тканевые маски, включая с дополнительными функциями.

В маску от Xiaomi, встроены электроды, которые улавливают мозговые волны и на основе этого определяют фазу сна. Эта маска также может проигрывать музыку, и сама постепенно уменьшать

громкость. Утром она, наоборот, медленно наращивает громкость на основе мозговой активности. Это помогает проснуться бодрым без стресса.

Специальный "Умный" матрас Xiaomi 8H Adaptive Smart Mattress, состоящий из надувных саморегулирующихся резиновых подушек. При подкачивании воздухом, матрас ортопедически подстраивается под контуры туловища. Такими настройками, можно управлять в ручном режиме с помощью пульта или через мобильное приложение.

Средство от временной остановки дыхания из-за сильного расслабления мышц глотки - Браслет WatchPAT One.

Остановка дыхания приводит к нехватке кислорода, нехватка кислорода - к выбросу адреналина, а он усиливает частоту сердцебиения, чтобы разбудить и не дать задохнуться [4]. В таком режиме выспаться невозможно, поэтому апноэ – это серьезный фактор, повышающий риск развития сахарного диабета, гипертонии и инсульта [3].

Израильская компания Itamar Medical недавно выпустила одноразовый прибор WatchPAT One, который позволяет диагностировать остановку дыхания в домашних условиях. WatchPat – это браслет, соединенный с датчиком, надеваемым на указательный палец. Прибор собирает данные о сне и через приложение на смартфоне отправляет их в так называемое «облако» данных, чтобы потом с ними мог ознакомиться врач и поставить диагноз.

Специальное средство - одеяло Gravity. В 2017 году на краудфандинговой платформе Kickstarter появился проект по сбору средств массового производства утяжеленных одеял под брендом Gravity. Идею спать под грузом стартаперы (изобретатели, реализующие на средства спонсоров) позаимствовали у медиков, которые давно используют методику глубокого сенсорного давления для помощи детям с аутизмом и синдромом дефицита внимания и гиперактивности. Суть методики заключается в том, что тяжелое одеяло за счет равномерного давления на поверхность тела стимулирует нервную систему, усиливая выработку эндорфинов и серотонина, а также снижает уровень гормона стресса кортизола. После такой биохимической обработки быстро засыпает даже самый измученный рабочим стрессом мозг.

Вывод: Как бы ни были хороши различные гаджеты и новые товары для сна, одним из лучших вариантов летом, остается сон на природе. Звездное небо, свежий воздух, несомненно, лучше любых искусственных средств и помогут принести полноценный сон, отдых.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Головкин, Н.Г. Свойства принципа самонормирования / Н.Г. Головкин, С.И. Крамской // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы Международной научно-практической конференции, 18-19 февраля 2016 г. – Чебоксары: ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, 2016. – С. 265 – 267.
2. Крамской, С.И. Восстановление умственной работоспособности студентов средствами физической культуры и психической саморегуляции / С.И. Крамской, Е.А. Бондарь, А.П. Коруковец // Здоровье, спорт, реабилитация. – Харьков. - № 1. – 2016. – С. 40 – 42.
3. Крамской, С.И. Значение здоровьесберегающих технологий в формировании жизненного стиля и профессионального становления личности / С.И. Крамской, И.А. Амельченко, И.С. Крамской // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях: сб. материалов VI Междунар. заоч. Науч.-практ. конф., посвященной 60-летию БГТУ им. В.Г. Шухова, Белгород, 20 декабря 2014 г.: в 2 ч. Ч. 1 / под ред. С.А. Михайличенко, С.Н. Ломаченко.- Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2014. – С. 324 – 328.
4. Шабалина Н. 100 способов укрепить иммунитет. – М.: Изд-во Эксмо, 2006. -320 с.

УДК 796.011.3

Ковалева А.Р.

Научный руководитель: Мальков А.П., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В. Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ПРИМЕНЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНОЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Ежегодный анализ состояния здоровья поступающих в учебные заведения России показывает неутешительную динамику роста числа студентов-первокурсников с различными отклонениями в деятельности сердечнососудистой, дыхательной, пищеварительной, нервной и других систем организма. На последующих курсах наблюдается рост этих показателей, который характеризуется либо прогрессирующим старением, либо возникновением новых. Интенсивность учебного

труда учащихся в среднем профессиональном учебном заведении настолько высокая, что является еще одним существенным фактором ослабления здоровья и роста числа различных отклонений в состоянии организма. Значительная психофизическая нагрузка, в конечном итоге, сказывается на качестве усвоения учебного материала, и, как следствие, происходит снижение уровня профессиональной готовности будущих специалистов. Одним из средств, способствующих эффективной адаптации студентов к условиям учебной деятельности в высшем учебном заведении, может являться физическая культура, которая как учебная дисциплина и важнейший базовый компонент формирования общей культуры молодежи [1].

В государственной политике уделяется все большее внимание, и подчеркивается важность использования средств физической культуры не только для укрепления здоровья, но и для формирования спортивной культуры, мотивации на занятия массовыми видами спорта через различные спортивные секции во внеучебное время. В Белгородской области оздоровлению студенчества также уделяется серьезное внимание [2]. Еще в апреле 2001 г глава администрации Белгородской области Е.С. Савченко утвердил областную целевую программу «Физическое воспитание - здоровье нации», а в июне 2002 г. вышло постановление «О развитии физической культуры и спорта в образовательных учреждениях области». Сфера вопросов, охватывающих их выполнение на Белгородчине, включает как укрепление материально-спортивной базы, рост мастерства белгородских спортсменов, так и совершенствование форм работы. И поскольку классическая модель занятий физической культурой и спортом уже не сопоставима с современными требованиями общества, сегодня на занятиях физической культуры в высших учебных заведениях все чаще применяются современные оздоровительные технологии.

Так, в БГТУ им. В.Г. Шухова, содержательная часть физкультурно-оздоровительных технологий определяется не только перечнем необходимых упражнений и особенностями их выполнения в групповых занятиях и самостоятельно, но и их объемом и интенсивностью выполнения в зависимости от уровня натренированности организма. Исходя из этого, педагогическая модель реализации физкультурно-оздоровительных технологий, выглядит примерно так:

1. Подготовительный этап. Проводится комплексное обследование состояния здоровья студентов, тестирование их физической подготовленности. Основные показатели – тест на силу (количество

подтягиваний на перекладине), быстроту (время преодоления дистанции в 100 м), гибкость (наклоны вперед в положении сидя), и функциональную готовность (время преодоления 3 км дистанции, приседания). Затем разрабатываются индивидуальные программы коррекции состояния здоровья и распределение студентов по группам здоровья. Разноуровневая методика используется при обучении различного программного материала, в том числе на занятиях гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр. Студенту, освоившему тот или иной элемент или технический прием, даются более сложные дополнительные задания для более глубокого изучения темы. Студентам, неуверенным в своих силах и возможностях, предлагаются менее сложные задания для освоения. Однако бывает и так, что одной учебной группе даются задания усредненной сложности.

2. Коррекционно-формирующий и тренировочный этап. Он направлен на коррекцию состояния здоровья студентов, формирование теоретических и практических основ здорового образа жизни. Для развития профессионально важных физических качеств, применяются упражнения на быстроту, силу, общую, скоростную и силовую выносливость, на координацию движений. Это, главным образом, упражнения из основной и различных видов легкой атлетики, спортивных игр, тяжелой атлетики. С помощью них укрепляются мышцы, на которые приходится наибольшая физическая нагрузка, дополнительно развиваются физические качества, требуемые той или иной профессией. Для формирования и совершенствования вспомогательно-прикладных навыков применяются так называемые естественные движения (прыжки, метания, лазание, плавание). Наряду с традиционно используемыми средствами – различными видами бега, ходьбы, игр, большое значение для профессиональной подготовки учащихся имеет массовое целенаправленное физическое совершенствование путем занятий в спортивных секциях по различным видам спорта [3]. Секции, в свою очередь, организуются, с учетом особенностей профессии, т.е. занятия в них содействуют повышению уровня развития у учащихся профессионально важных качеств и навыков.

Огромную роль играют и мероприятия, направленные на ознакомление с концепцией здорового образа жизни (тематические лекции, презентации, показ документальных фильмов). Такие мероприятия мотивируют студентов на пересмотр образа жизни, внесение в него дополнений и изменений, направленных на устранение действия на организм неблагоприятных факторов, таких как: курение, употребление алкоголя, перегрузок в процессе трудовой деятельности

[4]. Проектные методы дают возможность глубже изучать и познавать информацию о физкультуре и спорте учащимся в форме докладов и рефератов, здоровом образе жизни, об истории олимпийских игр. Кроме того, очень удобно использовать мультимедийные средства для изучения и освоения технических приемов спортивных игр (произвести запись занятия на видео, а в заключительной части реализовывать работу над собственными ошибками, «разобрав» отснятый материал).

В рамках физкультурно-оздоровительной технологии, в известный период дистанта, можно использовать самостоятельные тренировки. Управление которыми, осуществляется путем формирования индивидуальных домашних заданий, заданных, с учетом уровня физической подготовки студентов, определяемого в процессе плановых занятий [5]. Для самостоятельных занятий рекомендуются доступные и безопасные упражнения в домашних условиях (различные подтягивания, упражнения из исходных положений: стоя, сидя и лежа, прыжки в длину с места, и со скакалкой).

Внедрение физкультурно-оздоровительных технологий предполагает не только организацию двигательной активности студентов во время занятий физической подготовкой, но и массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия, включающих в себя соревнования по различным упражнениям, имеющим высокую эмоциональную окраску и способствующие снятию психологического напряжения студентов. Подобные мероприятия развивают выносливость, быстроту, ловкость, повышают эмоциональность, способствуют привитию интереса к физическим упражнениям, воспитывают чувство коллективизма, организованность, дисциплину, умение подчинить личные амбиции интересам коллектива. Причем, управление массовой спортивной работой в процессе выходных и праздничных дней должно осуществляться путем создания мотивационных установок и стимулов, активизирующих потребности студентов к участию в соревнованиях. Такая система обучения, безусловно, усиливает процесс физического образования, а также повышает мотивацию к занятиям.

3. Итоговый этап. Идет закрепление теоретических и практических умений и навыков стиля здорового образа жизни.

Вывод: Благодаря применению подобных современных оздоровительных технологий на занятиях физической культуры, обучающиеся проявляют интерес к предмету и в урочное время и во внеурочной деятельности, имеются достижения в различных соревнованиях муниципального и областного значения. Таким образом, можно констатировать, что подобная технология физической

подготовки студентов на базе учебной программы высшего профессионального заведения, в сочетании с урочной формой проведения занятий, повышает качество учебного процесса подготовки полезных кадров для производственной деятельности. И за счет улучшения физического состояния и повышения физической работоспособности студентов, такие технологии могут быть с успехом использованы в развитии профессиональной деятельности студентов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бондаренко, Т.В. Дифференцированное использование методик с биологической обратной связью / Т.В. Бондаренко, В.П.Зайцев, С.И. Крамской // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях // Сборник статей X Междунар. науч. конф., посвященной 60-летию БГТУ им. В.Г. Шухова, 24 – 25 апреля 2014 года: в 2 ч. Ч.1. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2014. – С. 19 – 27.

2. Дурыхин, Е.В. Некоторые вопросы организации спортивно-оздоровительной работы на базе отдыха со студентами / Е.В. Дурыхин, И.А. Куликов, М.Н. Копылова // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях // Сборник статей X Междунар. науч. конф., посвященной 60-летию БГТУ им. В.Г. Шухова, 24 – 25 апреля 2014 года: в 2 ч. Ч.1. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2014. – С. 98 – 101.

3. Егоров, Д.Е. Физическая культура как фактор профессионализации будущих инженеров / Д.Е. Егоров, Е.Г. Олейник, И.В. Куликова // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. – Белгород, 2014. – Вып. XIII. – С. 427 – 430.

4. Крамской, С.И. Значение здоровьесберегающих технологий в формировании жизненного стиля и профессионального становления личности / С.И. Крамской, И.А. Амельченко, И.С. Крамской // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях: сб. материалов VI Междунар. заоч. Науч.-практ. конф., посвященной 60-летию БГТУ им. В.Г. Шухова, Белгород, 20 декабря 2014 г.: в 2 ч. Ч. 1 / под ред. С.А. Михайличенко, С.Н. Ломаченко.- Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2014. – С. 324 – 328.

5. Крамской, С.И. Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях / С.И. Крамской, И.А. Амельченко // Культура физическая и здоровье. № 3 (50). – 2014. – С. 70 -71.

Кожухова А.Л.

Научный руководитель: Амельченко И.А., канд. биол. наук, доц.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

ОСОБЕННОСТИ ДОЗИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ПРИ АРИТМИИ

Многим людям с заболеваниями сердца запрещены любые физические нагрузки, чтобы не спровоцировать появление приступов, но к аритмии это относить не стоит. Наоборот, сердечную мышцу нужно тренировать, она должна справляться с повышенными нагрузками, стрессом, тревогами [1].

Чтобы сердечные ткани были насыщены кислородом достаточно выбрать правильный комплекс упражнений. Для этого существует лечебная физкультура (ЛФК). Она представляет собой совокупность методов лечения, профилактики и медицинской реабилитации, которые основаны на использовании методически разработанных физических упражнений, их подбирают индивидуально. Врач учитывает степень и стадию болезненного процесса, характер и особенности заболевания в системах и органах. Основой лечебного действия физических упражнений выступают дозированные нагрузки применительно к больным и ослабленным [2].

Общими принципами применения ЛФК при сердечно-сосудистых заболеваниях являются: использование вначале простых гимнастических упражнений, которые связаны с дыханием, после - оздоровительная ходьба, объем которой следует постепенно увеличивать, развивая действие на сердечно-сосудистую систему в профилактических целях [3].

Физические упражнения необходимо сочетать с рациональным питанием и отказом от пагубных привычек.

Лечебная физкультура повышает эффективность комплексной терапии больных, ускоряет сроки выздоровления и предупреждает дальнейшее прогрессирование заболевания. Не стоит самостоятельно начинать занятия ЛФК, потому что это может привести к ухудшению состояния больного человека. Методика занятий, которую назначает врач, должна строго соблюдаться [4].

Физические упражнения благоприятно сказываются на трофических процессах в миокарде, улучшают кровоток и

активизируют обмен веществ. Это приводит к укреплению сердечной мышцы, повышая ее сократительную способность.

Также более быстрому приведению организма в рабочее состояние после пробуждения, поддержанию высокого уровня работоспособности в течение трудового дня, совершенствованию координации нервно-мышечного аппарата, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем способствует утренняя гимнастика. Во время упражнений и последующих водных процедур активизируется деятельность кожных и мышечных рецепторов, вестибулярного аппарата, повышается возбудимость ЦНС. Это приводит к улучшению функций опорно-двигательного аппарата и внутренних органов [5].

Однако, при осуществлении спортивных нагрузок важно заниматься умеренно, потому что излишнее усердие может спровоцировать дополнительное повышение сердечного ритма. Начинать занятия следует с легких упражнений, а интенсивность наращивать постепенно. Также необходимо наблюдать за самочувствием на протяжении тренировки, отслеживать ощущения в теле после нагрузок. Независимо от вида упражнений, осуществлять их необходимо регулярно. В занятиях должны быть перерывы, но делать их длительными нельзя, так как будет утеряна эффективность. Дискомфорт в теле и плохое самочувствие являются поводом для остановки занятия и требуют дополнительной консультации врача. Так как подбор правильной дозировки нагрузки достаточно индивидуальный процесс, возможно придется консультироваться со специалистом не однократно [6].

Несмотря на то, что некоторые виды спорта при аритмии запрещены, есть те, что оказывают исключительно положительный эффект. Такими являются цигун и йога, плавание в бассейне с умеренной скоростью, спортивная ходьба и пилатес. К тем видам спорта, которые категорически запрещены можно отнести тяжелую атлетику, занятия в тренажерном зале на наращивание мышечной массы, а также упражнения, требующие задержки дыхания. Еще негативное влияние могут оказать занятия с применением экспандера, прыжки через скакалку, забеги на скорость и все виды единоборств, подводное плавание и ныряние. Получается, аритмия не повод для отказа от физических нагрузок, так как они стабилизируют работу сердца и налаживают сердечные ритмы [7]. Главное – подробно составить график занятий, в котором необходимо учесть рекомендации врача и замечания тренера. Профилактикой осложнений могут служить: аэробные упражнения, которые занимают не более двух часов в неделю; равномерные нагрузки, выполняющиеся каждый день; соблюдение

перерывов на отдых после интенсивных тренировок; разогрев мышц перед увеличением динамики [8].

Во время тренировки следует прислушиваться к собственным ощущениям. Если наблюдаются боли, колики или рези в области сердца, чувствуется учащенный пульс, то спорт следует приостановить на 15 минут, успокоить сердечную мышцу и дыхание, а только после этого продолжать. Сами занятия рекомендуется проводить в первой половине дня, через час после приема пищи. Негативно может сказаться недостаток воздуха в закрытом спортивном зале. Полностью исключать физкультуру все же не нужно. Малоподвижный образ жизни может привести к ослаблению сердечно-сосудистой системы еще больше. Человек будет неустойчив к тревогам и стрессам. Соответственно, хотя бы минимальные усилия в выполнении упражнений прикладывать все же нужно. Так, базовые занятия помогут нормализовать кровообращение и обеспечить насыщение кислородом разных органов. Но важно помнить, что выполнение любых упражнений и посещение спортзала необходимо осуществлять грамотно [9].

Необходимо понимать, что мерцание предсердий имеет различные формы. Значит, перед тем, как записаться в спортзал или секцию, пациенту нужно уточнить, какой именно тип патологии диагностирован у него лечащим врачом. Так, при синусовой аритмии полезно регулярно заниматься спортом, а вот при мерцательной аритмии запрещены спортивные нагрузки. Для того, чтобы получить пользу от занятий физкультурой при наличии любой разновидности аритмии, необходимо пройти консультацию кардиолога и диагностические тесты. К ним относятся:

- ЭКГ в режиме мониторинга;
- нагрузочный тест на беговой дорожке или велоэргометре;
- УЗИ и ЭхоЭКГ сердца (при показаниях).

С помощью этих методов можно определить возможный уровень нагрузок и их переносимость, максимальную частоту пульса, при которой можно тренироваться, а также риск развития осложнений [10].

Адекватная физическая активность рекомендуется многим пациентам с нарушениями ритма во время отсутствия приступа. Главное – подбирать ее совместно с кардиологом при функциональных нагрузочных пробах. Необходимый уровень энергозатрат рассчитывают по формуле в зависимости от максимального пульса: от двухсот двадцати нужно отнять возраст человека. 75% этой величины – частота, которую нельзя превышать во время тренировок. Грамотный подход к занятиям физкультурой значительно улучшает качество жизни пациента [11,12].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бубнова М.Г., Аронов Д.М. Кардиореабилитация: этапы, принципы и международная классификация функционирования (МКФ) // Профилактическая медицина. 2020. 23(5).С. 40-49.
2. Е.В. Токарь / Лечебная физическая культура. Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2018. 76 с.
3. Попов С.Н. Лечебная физическая культура. М.: Academia, 2019. 96 с.
4. Козырева О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия: Учебный словарь-справочник. М.: Сов. спорт, 2010. 280 с.
5. Михайлова С. Н., Карлыбаев М.С. Особенности проведения занятий по физической культуре со студентами, имеющими сердечно-сосудистые заболевания // Молодой ученый. 2017. № 13 (147). С. 639-641. URL: <https://moluch.ru/archive/147/41349/> (дата обращения: 11.10.2022).
6. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров). М.: КноРус, 2017. 480 с.
7. Сиваков И.В., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В. Основы методики ЛФК при заболевании сердечно-сосудистой системы // Международный студенческий научный вестник. 2015. № 5-4. URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=13888> (дата обращения: 11.10.2022).
8. Усанова А.А., Шепелева О.И., Горячева Т.В. Основы лечебной физкультуры и спортивной медицины. Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. 253 с.
9. Боголюбов В.М. Медицинская реабилитация или восстановительная медицина // Физиотерапия, бальнеология и реабилитация. 2015. Т.1. 3-12 с.
10. Епифанов В.А., Епифанов А.В., Баукин И.А. Лечебная физическая культура. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019. 568 с.
11. Инновационные подходы к организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» // под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. 423 с.
12. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза / под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. Белгород: Изд-во БГТУ, 2022. 236 с.

Коломиец К.Н.

Научный руководитель: Манин О.Ю., ст. преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ, КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Достаточная физическая активность – одна из самых важных составляющих здоровья. Ежедневная физическая активность укрепляет, сохраняет здоровье и помогает организму снизить риск распространения и развития заболеваний. Физическая активность производит большое влияние на здоровье и качество жизни, когда становится главным фактором режима человека.

Любые виды движения являются физической активностью. Самочувствие человека, который следит за регулярностью физической активности будет улучшаться и при умеренной, и при интенсивной нагрузке на организм.

Самый популярный вид активности – это ходьба, прогулка на велосипеде или роликовых коньках. Активные игры тоже считаются активностью, их плюс в том, что игры подойдут для любого уровня навыка человека.

Постоянная физическая активность укрепляет организм и способствует лечению заболеваний, к которым не относятся инфекционные. Также помогает поддерживать вес, улучшить психическое здоровье и увеличить качество жизни и комфорта. Значимым компонентом здорового образа существования считается постоянная физическая активность. Она передает собой совокупность различных двигательных операций, исполняемых в будничной жизни, в созданных независимых упражнениях физической активности и спорта.

С помощью научных исследований ученые доказали, что долгое отсутствие двигательной активности – очень опасный фактор, который способен легко разрушить организм и приблизить человека к ранней нетрудоспособности. У зрелого человека есть возможность восстановить нарушения состояния организма, вызванные отсутствием тренировок и какой-либо другой активности, но растущему организму будет сложно компенсировать результат малоподвижного образа жизни.

Минимальное количество физической активности обязаны определять тот объем движений, который нужен человеку для

сохранения естественного уровня функционирования организма. За эту степень ответственен режим оздоровительно-профилактического характера. Подходящие границы определяют уровень физической активности, благодаря которому организм функционирует лучше всего и человек показывает высокий уровень учебно-трудовой и социальной деятельности.

Этому виду режима присвоена оздоровительно-развивающая характеристика. От очень больших нагрузок и чрезмерно интенсивных тренировок предупреждают максимальные границы. Они приводят к переутомлению, быстрому снижению работоспособности. Этот режим характеризуется тем, что он больше всего адаптирован к максимальным способностям человека.

Поэтому физическая культура и спорт считается средством восстановления жизненных ресурсов в условиях ограниченной двигательной активности, отсутствия времени и в среде тяжелого умственного труда. Тренировки содействуют восстановлению процессов мышления, более точной ориентации в пространстве, повышению координации и работы нервной системы, улучшению памяти, более точной концентрации внимания и улучшению работы многих систем организма. Постоянная физическая активность увеличивает способность сопротивляться негативным влияниям внешнего мира. Благодаря ей при временном отсутствии физических упражнений в жизни человека организм может сохранять свою способность противостоять воздействиям внешней среды в течении некоторого времени.

В наше время увеличилось количество исследований зависимости физической активности и спорта на здоровье, физическое состояние и умственную работоспособность учащихся в вузе студентов. Тяжелый умственный труд учащихся очень часто приводит к малоподвижному образу жизни, посредством которого является ограничение физической активности. Недостаток мышечной активности производит неблагоприятное воздействие на весь функционал организма, результатом которого является сокращение умственной работоспособности и в итоге критически воздействует на состояние здоровья студента.

Отдельную ценность имеют физические упражнения, которые проводятся в течении полного рабочего дня и после его завершения. Это объясняется присоединением системы активного и энергичного отдыха, которая способствует более активному восстановлению функций организма, которые подверглись воздействию производственного труда и утомления. Физическая активность одна из самых востребованных

профилактик лечения нервного и психического напряжения, также она сильно влияет на моральное состояние человека.

Среди огромного выбора форм занятий физической активностью самыми востребованными в нашем обществе стали плавание, лыжный спорт, ходьба, бег, велосипедные прогулки и многие другие.

На сегодняшний день среди учащихся студентов вузов имеют наибольшую популярность различные направления фитнеса. Физические упражнения подбирают под возможности и требования каждого человека, которые соотносятся с реальной обстановкой и индивидуальными характеристиками.

Знания требуются и для занятия физической активностью, так как сама по себе она не дарит мгновенный оздоровительный эффект и может даже усугубить ситуацию при неправильном выполнении каких-либо упражнений или при неподходящем уровне нагрузки на организм. Поэтому система физической нагрузки должна составляться для каждого человека индивидуально, учитывая все особенности организма человека.

Важно соблюдать ряд правил, которые будут гарантировать оздоровительный эффект. Одними из самых главных считаются последовательность и индивидуальность.

За длительное время тренировок и опыт тренированность организма повышается. Организм, привыкший к физической нагрузке отличается функциональными резервами адаптации и умением моментально и экономно подключать соответствующие функции к действию, обеспечивая этим подходящую координацию.

Большой выбор упражнений и игр, которые вызывают интерес и положительные эмоции, — это гарантия устойчивости потребностей человека в занятиях физическими упражнениями. Благодаря этому у студентов ярко выражается адаптация организма к окружающим факторам среды и уменьшается процент заболеваемости, увеличивается процент устойчивости к неблагоприятным внешним раздражителям и психологическим стрессам, лучше переносятся нагрузки как физические, так и умственные.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Физическая культура. Здоровый образ жизни. Электронный ресурс: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/fizicheskaya-kultura-zdorovij-obraz-zhizni.pdf>
2. Физическая активность и здоровье. Электронный ресурс: <http://cgon.rosпотrebnadzor.ru/content/62/3311/>

3. Крамской В. В., Амельченко И. А., Ковалева М. В., Мальков А. П., Кравцов В. В., Куликова И. В., Алексеев Н. А., Крамской И. С., Кутергин Н. А., Груздева Н. А., Коруковец А. П., Коровянский А. Г., Фиринова Р. П., Инновационные подходы к организации учебного процесса по дисциплине "Физическая культура" г. Белгород. Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2015 – 98 с.

4. Роль и значение физической культуры в жизни студента.
https://otherreferats.allbest.ru/pedagogics/00013906_0.html

5. Физическая активность. Электронный ресурс:
<https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

6. Физическая активность - основа здорового образа жизни. Электронный ресурс:
<https://www.med.cap.ru/press/2018/10/11/fizicheskaya-aktivnostj-osnova-zdorovogo-obraza-zh>

7. Крамской С. И., Егоров Д. Е., Грачев А. С., Амельченко И. А., Крамской И. С., Формирование психологической и физической подготовленности школьников и студентов в алгоритме здоровьесбережения: монография г. Белгород, Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2017 – 203 с.

УДК 378.17

Коломиец К.Н.

Научный руководитель: Манин О.Ю.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ДУХОВНОМ ВОСПИТАНИИ ЛИЧНОСТИ

Культуру, которая направлена на улучшение и сохранение здоровья человека представляет физическая культура.

Главной задачей физического воспитания есть улучшение физического состояния человека и его разностороннее совершенствование. В совокупности с нравственным и духовных воспитанием, все это характеризует личность человека в обществе.

Вместе с тем, к задачи физического воспитания могут отнести предоставление подготовки каждого члена общества к эффективной трудовой и другим видам деятельности.

Чтобы реализовать эти цели в физическом воспитании принимается совокупность общепедагогических и специфических задач, которые отражают многообразность воспитания как процесса, в

число которого входят этапы возрастного развития и уровень подготовки воспитываемых, кроме того, и условия достижения целей.

Особое внимание уделяют физическому состоянию личности человека. Объяснение этому следующее: от него во многом зависит моральный облик человека, а также его сила воли и целеустремленность.

Физическим воспитанием необходимо заниматься с раннего детства, благодаря данному воспитанию он станет стать всесторонне развит.

Если рассуждать о главных физических задачах в воспитании, можно упомянуть следующее:

- Здоровый образ жизни молодого населения;
- Коллективизм и взаимопомощь;
- Чувство справедливости;
- Прививание привычек спортивного характера;
- Поддержание дисциплины;
- Стрессоустойчивость;
- Навыки самоконтроля и отслеживание собственных физических характеристик [3, с. 320].

Однако, для воспитания нравственности человека, может не хватить простых физических упражнений.

Физическое воспитание будет содействовать гармоничному развитию личности и его духовных качеств только в совокупности с нравственным, трудовым, умственным воспитанием. Рассмотрим, как это реализуется на практике.

Нравственное воспитание в спорте осуществляется в виде игр и соревнований, во время которых развиваются черты характера, как сила воли, смелость, дисциплинированность и выдержка.

Духовно-нравственное воспитание – это процесс, нацеленный на создание духовно развитой личности человека, для дальнейшего его интегрирования в общество. Возможно, наиважнейшую роль во всем этом играет физическая культура и спорт. Духовное воспитание неразрывно связано с физическим.

Российский ученый XIX века П. Ф. Лесгафт утверждал, что физическое неразрывно связано с интеллектуальным, нравственным и эстетическим развитием человека. упражнения, как средство не только физического, но и интеллектуального, нравственного, эстетического развития человека. Он писал: «Необходимо, чтобы умственное и физическое воспитание шли параллельно, иначе мы нарушим правильный ход развития в тех органах, которые останутся без упражнения», при этом он постоянно подчеркивал важность

рационального сочетания взаимодействия умственного и физического воспитания.

Человек, как личность, формируется в процессе взаимодействия с обществом. Физическая культура и спорт в свою очередь вносят свой вклад в формирование всесторонне развитой личности.

Умственное воспитание. В процессе физических тренировок, развиваются наблюдательность, внимание, восприятие, повышается уровень устойчивости умственной работоспособности. В результате физических упражнений совершенствуются органы чувств, зрительное и слуховое восприятие, развивается память.

Трудовое воспитание. Сущность трудового воспитания заключается в привитии практических навыков для подготовки человека к жизни.

Трудолюбие воспитывается в процессе занятий физическими упражнениями и спортом, когда для достижений каких-либо целей используют многократные повторения. Все это в совокупности облегчает предстоящую жизнь человека.

В конце, мы поговорим об эстетической составляющей. Преимущественно люди занимаются спортом исходя из желания нравиться себе в зеркале. В процессе улучшения собственного тела, человек визуализирует образ, к которому сам и стремиться.

В следствии всего это, спорт и физическое воспитание человека служит стартом, для его становления в обществе и всестороннего развития, а также благодаря самоконтролю и дисциплине, человек легче достигает поставленных целей в жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. Электронный ресурс: <https://scienceforum.ru/2020/article/2018023632>

2. Роль физической культуры и спорта. Электронный ресурс: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-duhovnom-vospitanii-lichnosti>

3. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. Электронный ресурс: <https://apni.ru/article/367-rol-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-dukhovnom>

4. Научный форум по актуальным проблемам олимпийского спорта для всех. Дутчак М.В., Литвиненко С.Н., Лубышева Л.И. Теория и практика физической культуры. 2011. № 1. С. 61-65.

5. Правила спортивных соревнований и их роль в развитии видов спорта. Мирзоева Е.В., Фисенко М.А. Вестник спортивной истории. 2021. № 1 (24). С. 105-114.

6. Спорт в системе современных международных отношений. Кузовлева И.Ю. В сборнике: Современный менеджмент в игровых видах спорта. Материалы совместной конференции кафедры «Менеджмента и экономики спорта им. В.В. Кузина» и кафедры «Теории и методики футбола» ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ». 2017. С. 73-81.

7. Гавришова Е.В. Грачев А.С. Третьяков А.А. Роль эмоций в формировании у студентов мотивации к дополнительным физкультурно-оздоровительным занятиям / Известия Тульского государственного университета. // Физическая культура. Спорт. - 2019.- № 11. – С. 15-22

УДК796

Коломыцева А.С.

Научный руководитель: Борисова Е.В., преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

СПОРТИВНЫЙ ТРАВТИЗМ И ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ И УШИБАХ

В современном обществе травмы составляют около 12% от общего числа заболеваний. Спортивные травмы составляют 2 – 3% от всех травм. Причиной травмы, или повреждения называют воздействие на организм каких-либо внешних факторов, нарушающих целостность и структуру тканей. В таком случае нарушается нормальное проведение всех физиологических процессов.

СПОРТ – активность, требующая хорошего здоровья и связанная с многочисленными экстренными ситуациями. Поэтому в спорте много проблем связанным с травматизмом. Способность заниматься спортом не вредит, а помогает развитию здоровья. Однако в случае правильного проведения занятий спортом необходимо учитывать оптимальную нагрузку.

Спортивные травмы можно трактовать как несчастные случаи, которые происходят вовремя занятий спортом, но только под наблюдением тренера или учителя. Однако травмы на школьных уроках физкультуры не относятся к спортивным травмам.

Существуют типичные травмы в зависимости от вида спорта. Например, повреждения мениска коленного сустава чаще всего встречаются у хоккеистов и футболистов.

Основной причиной травм является неправильное проведение уроков. Сюда относятся неправильные уроки и неправильно составленные программы соревнований.

В случае получения травмы практически во всех случаях возникает боль. Она может быть различной острой, незначительной или же острой. При повреждении тканей могут появиться симптомы такие как:

- Болевой синдром;
- Отечность поврежденных тканей;
- Появляются подкожные кровоподтеки или гематомы;
- Травмированный участок становится слишком чувствительным;
- Ухудшается двигательная активность;
- Появляется местная гипертермия.

Наиболее частыми травмами в спорте являются вывихи, ушибы, растяжения, переломы, раны и разрывы.

Существуют требования, которые нужно соблюдать, чтобы избежать спортивных травм.

1. Перед началом занятия спортом необходимо ознакомиться с правилами техники безопасности.

2. Обязательно нужно подобрать правильную спортивную обувь. Она должна быть удобной, сохранять равновесие, фиксировать голеностоп и принимать на себя удары.

3. Необходимо правильно оценивать свои силы, предел гибкости и выносливость. И не превышать нагрузку, положенную определенному спортсмену.

4. Нужно обязательно подготовить организм, поэтому особое внимание нужно уделить упражнениям, направленным на улучшение гибкости и укрепление сердца.

5. Необходимо заниматься спортом чаще. Чем больше тренировок, тем меньше вероятность получить травму.

6. Следует выполнять все требования и указания тренера или инструктора.

7. Важно уделить внимание покрытию, потому что для каждого вида спорта должно быть свое покрытие.

8. Если спортивные упражнения связаны с падениями или ударами, то должно применяться специальное защитное снаряжение.

9. Во время разминки нагрузка должна постепенно увеличиваться.

10. Любая спортивная нагрузка должна быть в меру, нельзя допускать перегрузок.

11. Не нужно при занятиях делать резкие движения туловищем.

12. Разогретые мышцы после тренировки не должны быстро охлаждаться, поэтому следует выполнять разминочные упражнения.

Если же травма произошла, то необходимо знать общие принципы первой помощи при травмах и ушибах.

Сначала нужно понять, что же такое первая помощь. Это комплекс простейших специальных мероприятий, выполняемых на месте поражения или вблизи него в порядке само- или взаимопомощи, с использованием табельных или подручных средств.

Пострадавший должен прекратить движения поврежденной частью тела, различная травма лучше заживает в состоянии покоя.

Пакет со льдом прикладывают к месту повреждения на 20 – 30 минут каждые 2 – 3 часа на протяжении первых 48 часов после травмы. Под действием холода могут возникнуть четыре стадии: замерзание, боль, жжение и онемение. В случае появления онемения лед лучше убрать. После того как убрали пакет со льдом, поврежденную часть тела нужно туго забинтовать эластичным бинтом и приподнять.

Холод способствует уменьшению отека, уходит боль и мышечные спазмы. Поскольку время выздоровления зависит от величины отека, то холод следует приложить как можно быстрее после получения травмы. Задержка охлаждения на 1 минуту может затянуть выздоровление на 1 час.

Важно знать, что нельзя держать пакет со льдом дольше 20 – 30 минут не снимая. В результате этого может возникнуть отморожение или даже повреждение нервов. Так же необходимо закрыть кожу желательной влажной тканью, которая хорошо проводит холод, в то время как сухая ткань изолирует кожу.

Если произошло сдавливание из места повреждения удаляются излишки жидкости и продукты распада. Для того, чтобы остановить внутреннее кровотечение, на место травмы накладывают эластичную повязку, особенно при травмах стопы, бедра, лодыжки, колена, кисти и локтя.

Бинтовать следует на 5 – 7 см ниже места повреждения по направлению вверх, перекрывая каждым последующим витком до $\frac{3}{4}$ предыдущего. Начинать нужно с равномерного, довольно плотного сдавливания, а по мере приближения к месту повреждения нужно ослаблять давление. Не следует накладывать эластичную повязку слишком туго: при этом нарушается кровообращение.

Сдавливание — это очень эффективное средство предотвращения отека.

Травмированную конечность необходимо приподнять. Совместно с холодом и сдавливанием это ограничивает приток крови, а значит способствует остановке внутреннего кровотечения и уменьшает отек.

Не стоит поднимать конечности при подозрении на перелом, пока не будет наложена шина.

От того, насколько быстро и умело будет оказана первая помощь, зависит жизнь пострадавшего.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бондарь, Е.А. Определение функционального состояния у студентов в вузе / Е.А. Бондарь, Н.А. Тулинова // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. – Белгород, 2013. – С. 94 – 97.

2. Куликова И.В. Целесообразность занятий аэробикой для укрепления здоровья студенток / И.В. Куликова, Е.А. Клокова // Там же. — С. 218 — 222

3. Ковалева, М.В. Об организации работы со студентами специальных медицинских групп / М.В. Ковалева // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. – Белгород, 2014. – Вып. XIII. – С. 436 – 441.

4. Крамской С.И. Проблемы формирования здоровья средствами физической культуры в системе профессионального становления студентов / С.И. Крамской, И.А. Амельченко, Г.В. Мусиков, В.П. Зайцев // Тенденции развития общества: единство самоорганизации и управления: Сб. материалов Междунар. науч.-практ. конф. — Белгород, 7 февраля 2011 г. / под ред. Н.С. Данакина, В.Ш. Гузаирова, И.В. Конева. — Белгород: ИП Остащенко А.А., 2011. — С. 195 — 198.

5. М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – М.: КноРус, 2013. – 240 с.

УДК 796.01

Колтовской Г.Е.

Научный руководитель: Кравцов В.В., ст. преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК ФАКТОР ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

Такое понятие «культура» можно определить, как степень раскрытия возможностей личности в различных областях деятельности. Культура представлена в результатах материальной и духовной деятельности человека; человек познает культуру, зафиксированную в духовных и материальных ценностях, действует в социальной среде как носитель культурных ценностей, создает для себя и новые ценности, которые необходимы для развития культуры последующих поколений.

Физическая культура — часть общечеловеческой культуры, ее особая и самостоятельная область. Вместе с тем это процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности. Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны каждого индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизненного цикла под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды. Физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в формах самовыражения личности через социально-активную полезную деятельность.

В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, улучшить состояние здоровья и работоспособность.

Физическая культура представляет собой совокупность материальных и духовных ценностей. К первым относятся спортивные сооружения, инвентарь, специальное оборудование, спортивная экипировка, медицинское обеспечение и др. К вторым можно отнести информацию, произведения искусства, разнообразные виды спорта, игры, комплексы физических упражнений, этические нормы, регулирующие поведение человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности. И развитых формах физическая культура продуцирует эстетические ценности (физкультурные парады и спортивно-показательные выступления).

Результатом деятельности в физической культуре является физическая подготовленность и степень совершенства спортивных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие индивида.

Физическая культура функционирует как социальное явление на протяжении всей истории человеческого общества. На состояние и развитие физической культуры в обществе оказывают влияние производственные отношения людей, экономическая, политическая и идеологическая формы борьбы, достижения в области науки, философии, искусства. В то же время физическая культура оказывает имеет столь же давнюю историю, как и общество, этот термин появился в конце XIX в. Хотя физическая культура слово CULTURA означало возделывание, воспитание, образование, развитие, почитание. В специальной литературе «культурой» называют как определенные виды, представляющие ценность для личности так и общества. Его неоднозначность отражает реальную деятельности человека и общества, так и ее средства, и методы, созданные в обществе, а также ее результаты многогранность обозначаемого явления, т. е. различные смысловые оттенки данного термина. В России возникновение термина и становление понятия «физическая культура» имеет свою историю. В 1899 г. английское «Physicalculture» переводится на русский язык как физическое развитие, в 1908 г. немецкое «Körperkultur» — как культура тела, сила и красота. И только начиная с 1911 г. Начинают появляться работы, в которых встречается на русском языке термин «физическая культура». На первом этапе физическая культура в России понималась как определенная система физических упражнений или же как «воспитанная и развитая красота тела». Позже понятие «физическая культура» рассматривалось в более широком смысле. Оно включало комплекс факторов: охрану здоровья, режимы питания, сон, отдых, личную и общественную гигиену, использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода), физические упражнения и физический труд.

Физическая культура представляет собой сложное общественное явление, которое не ограничивается решением задач физического развития, но и выполняет и другие социальные функции общества в области морали, воспитания и этики.

Как вид культуры она в обще-социальном плане представляет собой обширную область творческой деятельности по созданию физической готовности людей к жизни (укрепление здоровья, развитие физических способностей, двигательных навыков). В личностном плане

физическая культура — мера и способ всестороннего физического развития индивида. Таким образом, физическая культура — это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования человека для выполнения различных социальных обязанностей. В структуру физической культуры входят такие компоненты, как физическое образование, спорт, физическая рекреация или же отдых и двигательная реабилитация или же восстановление. Как и образование в целом, оно является общей категорией социальной жизни личности и общества.

Целью физического воспитания в вузе является формирование физической культуры как системного качества личности студента, неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста, способного реализовать ее в учебной и социально-профессиональной деятельности. Курс физической культуры предусматривает решение следующих задач: включение студентов в реальную физкультурно-спортивную практику по творческому освоению ценностей физической культуры, ее активного использования в развитии личности; содействие разностороннему развитию организма, сохранению и укреплению здоровья, повышению уровня общей физической подготовленности, развитию профессионально важных физических качеств и психомоторных способностей будущих специалистов; овладение системно упорядоченным комплексом знаний, охватывающим философскую, социальную, естественнонаучную и психолого-педагогическую тематику, тесно связанную с теоретическими, методическими и организационными основами физической культуры; формирование потребности студентов в физическом самосовершенствовании и поддержании высокого уровня здоровья через сознательное использование всех организационно-методических форм занятий физкультурно-спортивной деятельностью; формирование навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта; овладение основами семейного физического воспитания, бытовой физической культуры. Физическое воспитание в высших учебных заведениях проводится на протяжении всего периода теоретического обучения и осуществляется в следующих формах. Учебные занятия: обязательные занятия (практические, консультации, теоретические), которые предусматриваются в учебных планах по всем специальностям; консультативно-методические занятия, направленные на оказание студентам методической и практической помощи в организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой и спортом; индивидуальные занятия для

студентов, имеющих слабую физическую подготовку или отстающих в овладении учебным материалом, которые организуются по особому расписанию кафедры в течение учебного года, каникул, в период производственной практики. В не учебные занятия: физические упражнения в режиме учебного дня (малые формы самостоятельных занятий в виде комплексов «минуты бодрости»); занятия в секциях, неформальных группах и клубах по физкультурным интересам; самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом; массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Крамской С.И., Посохова В.М., Забнин В.В. Пути улучшения процесса физического воспитания студенческой молодежи / Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2007. – 107-112 с.
2. С.И. Крамской, Е.А. Бондарь, И.А. Амельченко, И.В. Куликова Физическая культура студентов в специальном отделении технического вуза: учебное пособие – Белгород: Изд-во БГТУ, 2013. – 175 с.
3. Петров М.К. История европейской культуры, традиции и их проблемы. - М.: Российская политическая энциклопедия, 2005.
4. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание. -М.: Высш. школа, 1983.
5. Гилмор Г. Бег ради жизни. М, «Физкультура и спорт», 1969.
6. Орешник Ю.А. К здоровью через физкультуру. М. «Медицина», 1989 г.

УДК 796/799

Коннова Д.С.

*Научный руководитель: Егоров Д.Е., канд. пед. наук, доц.
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Московский государственный лингвистический
университет» г. Москва, Россия*

ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА КОГНИТИВНУЮ СИСТЕМУ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Во время получения образования в высших учебных заведениях у многих студентов возникает ряд проблем, вызванных недостатком физической активности: например, утомление, вызванное непрерывной

учебой, появление вредных привычек, эмоциональное выгорание. Однако все вышеперечисленные трудности можно преодолеть посредством занятия спортом. Предметом исследования статьи является влияние физической нагрузки на когнитивные навыки студентов и улучшение качества жизни обучающихся после занятия физической культурой.

Студенты очной формы обучения проводят в университете от четырех до восьми академических часов в день. В соответствии с приказом Министерства образования и науки РФ (пункт 27) [5] «максимальный объем учебной нагрузки составляет 54 академических часа в неделю, включая все виды аудиторной и внеаудиторной деятельности». Такое количество нагрузки приводит к утомляемости, вызванной преимущественно сидячим образом жизни и использованием электронных устройств, при продолжительном употреблении которых появляются проблемы со здоровьем. Физическая культура включена в учебный план ВУЗов: она положительно воздействует не только на здоровье студентов, но и на их умственные способности и навыки. Необходимо отметить, что занятия физической подготовкой проводятся в полном объеме с учетом нагрузок, допустимых для здоровья студентов.

Физическое воспитание является трудоемким педагогическим процессом, обращенным на становление и развитие здорового, социально и физически активного поколения. Во время физического воспитания появляется много возможностей для исполнения задач когнитивного, эстетического и морального развития, а также для выработки силы воли и физической выносливости [1].

С формированием и активным продвижением НТП (научно-технического прогресса) значительно уменьшилась необходимость применять физические способности в течение учебной/рабочей деятельности. Недостаточная физическая нагрузка – актуальная проблема в современной России. Согласно исследованиям Всемирной организации здравоохранения, недостаток физической активности – четвертый по значимости фактор риска смерти в мире. Исходя из всего вышесказанного, нужно отметить, что роль занятий физической культурой увеличивается с каждым днем.

Рассмотрим основы влияния физических нагрузок на интеллектуальную работоспособность человека:

1. Как однажды отметил великий русский физиолог Иван Петрович Павлов, "Отдых - это перемена занятий" (иногда эта цитата приписывается Конфуцию). Из этой фразы можно сделать вывод, что спорт является проводником в гармоничную жизнь, так как он

позволяет сменить род деятельности с когнитивного аспекта (с процесса обучения и обретения знаний) на физический. Это отвлечение дает студентам возможность с новым зарядом энергии продолжить учебный процесс после перерыва на спорт.

2. Занятие физической культурой в высшем учебном заведении зачастую хорошо сказывается на портфолио: активные студенты могут принимать участие в различных матчах и чемпионатах, потому что у каждого есть возможность пройти отбор в сборную ВУЗа по тому или иному виду спорта. Спортивные достижения добавляют в «копилку» студента несколько баллов, что прибавит выпускнику солидности в глазах потенциальных работодателей.

3. Как известно, чем больше у студента когнитивная нагрузка, тем ярче выражено утомление. Для установления связи между уровнем физической активности, умственными механизмами и утомляемостью, обратимся к научному исследованию, проведенному в Российском Экономическом Университете имени Г.В. Плеханова [2]. В упомянутой работе есть доказательство того, что, чем чаще обучающийся внедряет в жизнь физическую активность, тем медленнее у него наступает чувство усталости.

4. Ученые из Университета Британской Колумбии доказали, что регулярные занятия физической культурой улучшают процесс запоминания новой информации: отдел лимбической системы головного мозга, объем которого увеличивается после физических нагрузок, позволяет усваивать учебный материал и более эффективно применять его в повседневной жизни. Благодаря ряду экспериментов, суть которых – разделение студентов на две группы и наблюдение за тем, как первая команда обучающихся усваивает новую информацию с перерывом на спортивные занятия, а другая – с отвлечением на отдых, можно подвести итог: группа с физической активностью более эффективно справляется с поставленной задачей. Это обусловлено тем, что при физических нагрузках увеличивается частота сердечных сокращений, что приводит к увеличению объема крови, которая направляется не только к мышцам, но и в мозг.

5. Спорт меняет тело не только снаружи, но и внутри. Физические нагрузки повышают познавательную способность, убыстряют процесс мышления и замедляют процесс старения мозга. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы снабжают кровь кислородом. Эти системы крепнут во время физической активности, что нужно для когнитивных механизмов, так как мозгу необходимо в несколько раз больше кислорода, чем сердцу или мышцам. [3].

Таким образом, все вышеперечисленные пункты доказывают неразрывную связь между физическими нагрузками и умственной активностью.

Анализируя главный аспект данной исследовательской работы, важно сделать замечание: воздействие физических нагрузок, подобранных индивидуально каждому студенту (в соответствии с физиологическими особенностями), благоприятно сказывается на ЦНС (ЦНС - центральная нервная система – отвечает за функционирование отдельных органов и систем высокоразвитого организма, реализовывает связь между ними, обеспечивает целостность деятельности организма). Эта система отвечает также за здоровый сон человека, поэтому ее упоминание крайне необходимо в этой научной работе. Гармоничный сон является одним из факторов хорошей успеваемости и работоспособности студентов. Качество сна является важным аспектом в жизнедеятельности любого обучающегося, оно ухудшается при физических нагрузках (из-за положительного влияния на ЦНС). Это еще раз доказывает, что занятия спортом значимы для каждого студента.

Кроме того, занятия физической культурой вызывают эмоциональное удовлетворение на фоне выброса эндорфинов и нейротрансмиттеров. После занятий спортом люди чувствуют себя энергичнее, бодрее и счастливее. У студентов также снижается напряжение. Каждый может почувствовать радость от работы над собой, это хорошо сказывается на душевном состоянии, что положительно влияет на эмоциональный и умственный настрой обучающихся [4].

Физическая культура служит эффективным средством воспитания гармоничной и развитой личности. Здоровый и физически активный студент зачастую владеет разными двигательными способностями, из-за физической нагрузки он может хорошо приспособиться к жизненным реалиям и освоить необходимую профессию. Высокая степень физической активности позволяет поддерживать все когнитивные механизмы студента. Даже если у обучающегося ВУЗа нет возможности уделять много времени спорту, альтернативой могут стать короткие ежедневные тренировки или активный образ жизни (к примеру, энергичный отдых, утренняя зарядка, закаливание и т.д.)

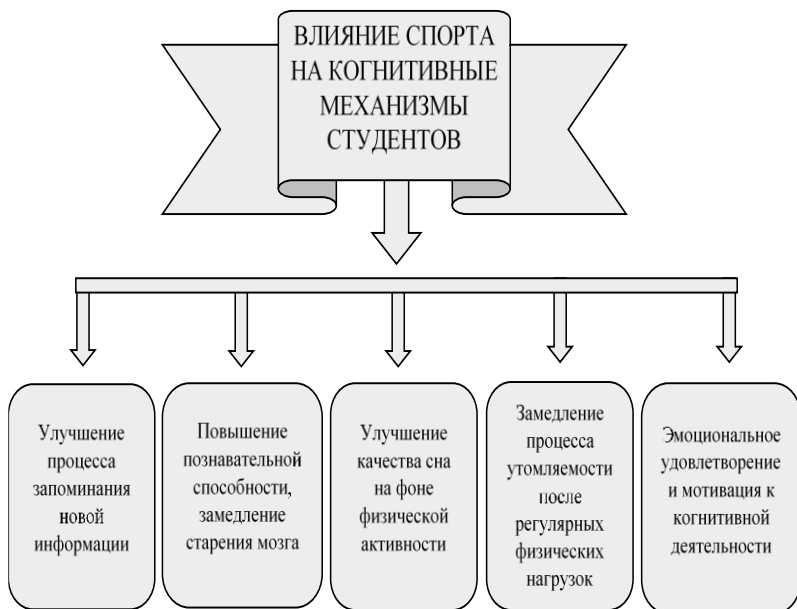


Рис. 1 Схема влияния спорта на когнитивные механизмы студентов

Приведенная схема наглядно демонстрирует вывод исследовательской работы: спорт эффективно воздействует на умственные способности студентов, улучшая память и качество сна, замедляя процесс утомляемости и старения мозга, а также вызывая эмоциональное удовлетворение и воодушевление к учебе и приобретению новых знаний.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бачинин В.А. Лечебная физическая культура. М.: «Дрофа», 2005, стр. 171
2. Бочкарева С.И., Высоцкая Т.П., Ростеванов А.Г. Современное состояние и проблемы развития физической культуры в вузе. Вестник Российского экономического Университета им. Г.В. Плеханова, 2017, стр. 7
3. Ильинична В.И. Физическая культура студента. Москва, 2000, стр. 385

4. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: Учебное Пособие для студентов среди пед. учеб. Заведений. Изд. центр "Академия", 1997, стр. 148

5. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012

УДК 5527.79:796.799

Коробкова П.А.

Научный руководитель: Белов В.К., доц.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

Наличие в жизни студента физических нагрузок положительно влияет на процесс и качество его обучения. Занятия спортом и физической культурой повышают не только развитие физических качеств студентов, но и их интеллектуальную и умственную работоспособности, а также способствуют увеличению таких показателей, как: эмоциональная стабильность, рациональное использование свободного времени, поддержание работоспособности в учебном процессе, ускоренная адаптируемость, высокая организованность в учебе. [3]

Не для кого не секрет, что регулярные занятия спортом укрепляют мышцы, сердечно-сосудистую систему, помогают поддерживать правильный вес, да и в целом, положительно влияют на здоровье человека. Мозг, так же, как и тело, можно регулярно упражнять и таким образом повышать его когнитивный резерв, формировать новые и упрочнять старые нейронные связи. Так как мозг-это неотъемлемая часть человеческого организма, физические упражнения также улучшают его когнитивные способности.

Улучшение памяти и работы мозга.

Физические упражнения увеличивают пульс, в следствии этого в мозг поступает большее количество кислорода. Занятия спортом стимулируют производство гормонов роста, которые в свою очередь рожают новые клетки мозга.

Аэробные упражнения по мнению исследователей ускоряют сердцебиение, увеличивают размер гиппокампа-участка мозга, отвечающего за память. [1]

Так же было выявлено, что регулярные физические упражнения увеличивают секрецию белков, которые отвечают за нейропротекцию-процесс, препятствующий повреждению ткани, и способствующий восстановлению нейронов. Все эти факторы приводят к улучшению здоровья мозга.

Улучшение мыслительных процессов и памяти.

Физические нагрузки играют важную роль в вопросе улучшения работы памяти и защиты мозга. В студенческие годы как никогда важно развивать память. Ведь через мозг студента ежедневно проходит огромное количество информации, большую часть из которой нужно запомнить, для успешной учёбы в дальнейшем. В противном случае может быть затрачено большое количество времени на заучивание какой-либо важной информации, так как память будет не способна вместить в себя весь нужный материал.

Повышение концентрации.

В результате различного рода исследований было выявлено, что йога является самой эффективной физической нагрузкой в вопросе улучшения концентрации. Было доказано, что всего 20 минут занятий йогой по утрам способны значительно увеличить скорость выполнения тестов, связанных с памятью. Всё благодаря тому, что глубокое дыхание лучше снабжает мозг кислородом.

Уменьшение стресса и беспокойства.

Каждому студенту свойственно беспокойство и периодическое пребывание в стрессовом состоянии в период обучения. Обратим внимание и еще на один аспект современной жизни. Особенности учебной, а зачастую так же и рабочей деятельности, да и решения обыденных бытовых вопросов, в условиях дистанционного обучения, в «Эпоху COVID-19» проявились в том, что студенты были вынуждены проводить намного больше времени чем обычно в малоподвижных условиях, например, сидя за компьютером или планшетом. Кроме угнетения общефизического состояния, несомненно, подтвердилось и то, что длительная самоизоляция оказывает негативное влияние на психологическую реакцию, способствуя развитию симптомов посттравматического стресса, спутанности сознания и тревоги. А подобное состояние никак не может способствовать развитию умственных способностей. Так, будучи помещенными в карантин, люди значительно чаще сообщали о раздражительности, бессоннице, плохой концентрации внимания и нерешительности, ухудшении способности принимать быстрые и выверенные решения. В таких ситуациях регулярные упражнения помогают справиться с вызовами, которые

преподносит жизнь. Они влияют на процесс мышления, улучшая общее настроение, уменьшая влияние стресса, депрессии и волнения. [2]

У хронического стресса есть масса неприятных последствий для мозга: увеличение риска возникновения психологических заболеваний, изменение структуры мозга, уменьшение объёма мозга, отмирание нервных клеток, ухудшение работы памяти. Показано, что физические нагрузки способны уменьшить риск вышеперечисленных последствий, а также предотвратить возникновение волнений и депрессии.

Благодаря спорту повышается чувствительность к серотонину, одному из основных нейромедиаторов, который часто называют «гормоном счастья».

Улучшение качества сна.

Недостаток сна стабильно ощущает на себе каждый человек в студенческие годы. Однако физическая активность может помочь в решении и этой проблемы. Спорт способствует расслаблению и улучшению качества сна. А после качественного сна человек становится более внимательным и способен сохранять концентрацию на более длительных временных промежутках.

Вечерние физические нагрузки повышают температуру тела, а это расслабляет разум. В одном из исследований было обнаружено, что 150 минут активных упражнений средней и высокой эффективности в неделю улучшают качество сна до 65%. При этом качество сна улучшают как аэробные, так и силовые нагрузки.

Следовательно, даже умеренных нагрузок будет достаточно для улучшения когнитивных способностей. При этом вам не потребуется выполнять никаких сложных упражнений или получать доступ к специализированному оборудованию. [4]

Таким образом, именно физическая активность, в том числе и регулярные занятия физкультурой и спортом, могут играть одну из ключевых и решающих ролей в содействии развитию человеческого тела и разума, особенно в молодом возрасте. Данные всех приведенных исследований довольно убедительно демонстрируют, что физическая активность может улучшить умственные способности студентов во время их обучения и эффективность, с которой они учатся и решают интеллектуальные задачи в обыденной жизни. А в целом, стоит взглянуть на проблему роли физической активности в жизни студента более внимательно и тогда обнаруживается, что роль эта не только исключительно важна, но и многогранна, зачастую напрямую воздействуя на его психику и умственные способности, а в других случаях оказывая опосредованное влияние.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - Изд. 6-е, доп. и испр. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2010.- 444 с
2. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: учебное пособие / Н.Г. Лутченко, [и др.] – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский Государственный Технический Университет, 1999.
3. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учеб. пособие / А. Б. Муллер, [и др.].– Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011.
4. Крамской С.И. Инновационные подходы к организации учебного процессе по дисциплине «Физическая культура» / учебное пособие / С.И. Крамской, И.А. Амельченко, М.В. Ковалева и др.; под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. – 319с.

УДК 615.825.1

Костина А.К.

Научный руководитель: Коруковец А.П., доц.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВОЙ ОСАНКИ

Одна из широко распространенных ошибок людей по отношению к своему организму – небрежное отношение к спине. А ведь позвоночник – основа нашего организма, без него мы бы даже не смогли передвигаться и, кроме того, от него зависит функционирование других органов. К сожалению, исследования показывают, что около 80% трудоспособного населения вспоминает о позвоночнике только тогда, когда с ним начинаются проблемы, и в таких случаях простых занятий физкультурой может не хватить для исправления осанки, однако само по себе нарушение осанки заболеванием не является, поэтому при своевременно начатых оздоровительных мероприятиях оно не прогрессирует и обратимо. Сохранение правильной осанки с детства является основной профилактической мерой для предупреждения болезней позвоночника и патологий корешков спинного мозга, вызывающих ухудшение работы тех органов, которыми они управляют. Поскольку сейчас многие люди ведут малоподвижный образ жизни,

негативно сказывающийся на осанке, физический упражнения, способствующие ее сохранению и укреплению, как никогда актуальны.

Устранение нарушений осанки обязательно должно проводиться под наблюдением специалиста-ортопеда, чтобы не навредить своему организму, но если с позвоночником все в порядке можно самостоятельно начать выполнять общетонизирующие упражнения для поддержания правильной осанки.

Упражнение № 1. Лягте на живот, поднимите таз выше головы, опираясь на ладони и носки стоп. Выгните спину (рисунок 1, положение 1). Ноги должны быть разведены примерно на 15 сантиметров. Руки и ноги полностью выпрямлены. Опустите таз почти до пола (рисунок 1, положение 2). Руки и ноги должны оставаться прямыми, это важно для правильной растяжки позвоночника. Опуская спину, плавно отводите голову назад. В нижней точке голова должна быть поднята вверх. Опустившись до максимально низкой точки, снова поднимитесь вверх, как можно сильнее выгибая спину. Повторите упражнение несколько раз.

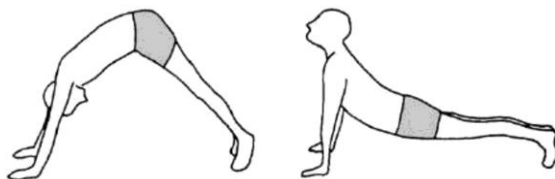


Рис. 1 Упражнение №1, положение 1 и положение 2

Упражнение №2. Это упражнение стимулирует нервы, ведущие к печени и почкам. Исходное положение то же, что и в упражнении № 1 (рисунок 1, положение 1): вы опираетесь на ладони и носки стоп, спина слегка выгнута, ноги и руки полностью выпрямлены. Медленно разворачивайте таз влево, затем вправо насколько можете (рисунок 2, положение 2). Это упражнение следует выполнять медленно.

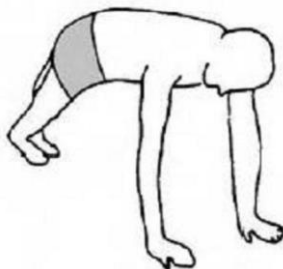


Рис. 2 Упражнение №2, положение 2

Упражнение №3. Это упражнение стимулирует все нервные центры и позволяет проработать прикрепленные к позвоночнику мышцы, которые выполняют основную работу по удержанию позвонков в оптимальном растянутом положении, стимулирующем рост межпозвоночных хрящей. Сядьте на пол, затем поднимите таз вверх, опираясь на ладони и разведенные приблизительно на 30 сантиметров ступни так, чтобы вес тела находился на ладонях и ступнях, а в верхней точке позвоночник расположился горизонтально (рисунок 3). Теперь начните опускаться вниз, в исходное положение, но остановитесь над самым полом. Еще раз поднимитесь вверх, затем опуститесь и т. д.

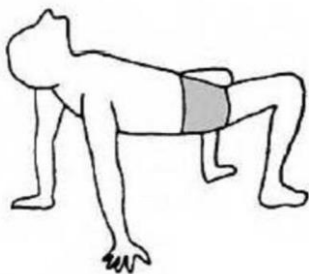


Рис. 3 Упражнение №3

Упражнение №4. Это упражнение стимулирует нервы, связанные с желудком и эффективно растягивает позвоночник. Лягте на спину и вытяните руки вдоль тела. Согните ноги в коленях, подтяните их к груди и обхватите руками несколькими сантиметрами ниже коленей. А теперь плотно прижмите бедра и колени к груди. Одновременно поднимите голову и попытайтесь дотянуться подбородком до коленей. Сохраняйте это положение минимум в течение 5 секунд. Расслабьтесь и повторите.



Рис. 4 Упражнение №4

Упражнение №5. Это упражнение растягивает позвоночник и позволяет быстро решить проблему вялости кишечника и внутренних органов посредством стимуляции нервов и массажа толстой кишки. Упражнение может выполняться в двух вариантах:

Вариант А. Лягте на пол лицом вниз. Поднимитесь, опираясь на ладони и носки стоп. Выгните спину так, чтобы таз находился выше головы (рисунок 5). А теперь двигайтесь вперед на руках и ногах.

Вариант Б. Упражнение выполняется на четвереньках с опорой на колени и ладони. Такой вариант также помогает повысить тонус мышц живота.

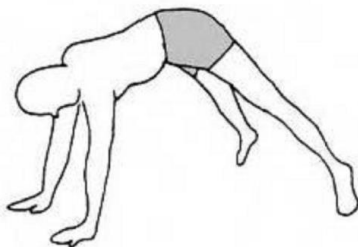


Рис. 5 Упражнение №5, вариант А

Частота выполнения упражнений зависит от состояния здоровья человека. Для начала будет достаточно 3-5 повторений каждого упражнения, потом количество повторений можно увеличить до 10. На первых порах данный комплекс необходимо выполнять ежедневно. После появления заметных улучшений, 2-3 занятий в неделю будет достаточно для поддержания гибкости позвоночника. В дополнение к этому комплексу можно выполнять ряд других упражнений: растяжку шеи, спины и ног, наклоны, скручивание позвоночника, вращение головой, плечами, тазом.

В большинстве случаев, чтобы заметить эффект тренировок потребуется неделя, а чтобы эффект стал устойчивым две – три. Но если процесс сжатия позвоночника шел в течение многих лет, на то чтобы исправить осанку потребуется значительно больше времени. Поэтому важно начать профилактику болезней позвоночника как можно скорее, и добросовестное ежедневное выполнение физических упражнений создаст благоприятные условия для роста хрящевой ткани, тем самым способствуя оздоровлению позвоночника. Кроме того, физические упражнения укрепляют и оздоравливают другие органы, помогают быстрее восстановить работоспособность после перенесенных заболеваний, улучшают настроение.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Брэгг П., Брэгг П. Позвоночник – ключ к здоровью М.: Изд-во Попшури. 2014. 240 с.
2. Замчевская Е. С., Бондарь Е. А., Амельченко И. А. Изучения влияния занятий физической культурой на функциональное состояние студентов ВУЗА//Проблемы современного педагогического образования. 2017. № 60-2. С. 161.
3. Копылова В. В., Рыбина Л. Д., Влияние физических упражнений на состояние позвоночника//Вопросы науки и образования. 2018.
4. Курпман Ю. И. Таламбум Е. А. Физкультура, формирующая осанку. М.: Физкультура и спорт.1990. 32 с.
5. Риттер-Клейганс М. Гимнастика позвоночника. М.: Изд-во Феникс. 1997. 96 с.
6. Рубцова И.В., Кубышкина Т.В., Лушкина Н.В. Осанка. Средства и методы оценки и коррекции. 2008. 12 с.

УДК 796.035

Костырев Д.О.

*Научный руководитель: Груздева Н.А., ст. преп.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

НОРМАЛИЗАЦИЯ НАГРУЗОК В ФИЗКУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Современный образ жизни требует радикальных перемен и развития образования и подготовки студентов в социально-экономической, политической, духовной и культурной сферах. Поэтому, развивая систему образования на уровне современных требований и на основе накопленного опыта, воспитание подрастающего молодого поколения зрелыми и высокодуховными компетентными людьми, активно участвующими в жизни общества, является одним из приоритетных направлений нашего государства. С учетом современного спроса изменились школьные программы по всем дисциплинам, в том числе по физическому воспитанию, к учащимся были предъявлены высокие требования. Чтобы соответствовать требованиям этой программы, учащиеся занимаются воспитательной работой в учебных учреждениях и дома с целью получения знаний. Конечно, для того, чтобы выполнять такую большую умственную нагрузку, необходимо быть энергичным и физически здоровым. Ни для кого не секрет, что здоровый ребенок будет выполнять все задания на

высоком уровне качества, у него будет свободная воля, стремление, любознательность. Одним из бесценных лекарств являются физические упражнения. С этой целью Абу Али Ибн Сина первым научно обосновал, что «человеку, который регулярно занимается физкультурой, нет необходимости в лекарствах». [1] Здоровье — это фраза, складывающаяся из многих факторов. Структура системы физического воспитания должна основываться в первую очередь на учете климатических условий и этнических особенностей территории. С другой стороны, главным фактором здоровья является физическая подготовка. Практика в этом вопросе имеет большой опыт. Они направлены на улучшение результатов выполнения различных упражнений, формирование двигательных навыков и умений, повышение двигательной активности, повышение качества обучения технике движений и тренировку качеств физической активности.

Что представляет собой сфера физической культуры и спорта. Занятия физической культурой и спортом положительно воздействуют на укрепление здоровья, повышение уровня физического развития, физической подготовленности и спортивного мастерства, выполняют такие важные функции, как: образовательная и познавательная, духовно-нравственная, социально-биологическая адаптация, снижение социальной напряженности, профилактика заболеваемости [2].

Разработка научно-теоретических основ физических нагрузок в процессе физического воспитания и массовой спортивной деятельности студентов, теоретических и практических рекомендаций по использованию физических нагрузок в процессе физического воспитания и массовой спортивной деятельности студентов является актуальным вопросом для современных специалистов. Эффективность занятий физкультурой зависит от универсальности нормирования физических нагрузок, используемых на тренировках. В процессе физического воспитания и спортивной подготовки правильное использование нагрузок, физическое развитие, физкультура и спорт служат повышению результатов. Большое внимание будет уделено вопросам нормализации нагрузок в спорте, особенно в спорте высоких результатов, профессиональном спорте. А в практике физического воспитания и массового спорта этому в большинстве случаев уделяется недостаточно внимания. Нормализация нагрузок — это специфическая диагностика физического воспитания и массового спорта. Поэтому учитывается физическая подготовка, физическое развитие, уровень здоровья, спортивный опыт, физическое воспитание и личный интерес к спорту, метод тренировки, если выбрана норма физических упражнений, изучалась и анализировалась результативность

физической подготовки студентов. Большое внимание уделялось вопросам обеспечения высоких спортивных результатов в нашей стране, развития профессионального спорта, повышения спортивного статуса России на мировых аренах. В настоящее время спортсмены России из таких видов спорта, как бокс, борьба, легкая атлетика, тяжелая атлетика и восточная единоборство, занимают прочное место на мировой арене. Это связано, прежде всего, с условиями, созданными в нашей стране для развития физической культуры и спорта, современными спортивными сооружениями, спортивной инфраструктурой, организацией и управлением спортивной экономикой, инновациями в организации и управлении физкультурно-спортивными организациями, предпринимательством, инвестициями и инновациями в спорте, а во-вторых, резким увеличением числа любителей спорт. Такие вопросы, как физическое воспитание и пропаганда спорта, имеют особое значение. [3] Несмотря на тоталитарную систему в течение многих лет, культурные ценности и традиции в области физического воспитания были сохранены. Физическое воспитание подрастающего поколения, которое растет с первых лет, изучение нашего бесценного национально-культурного наследия, созданного нашими предками для укрепления их здоровья, становится одной из важных и приоритетных задач государственной политики. [4] В теории и методике физического воспитания особое внимание уделяется нормализации физических нагрузок. Было отмечено, что нагрузки соответствуют возрасту, полу, физической подготовке студентов. Исследователями также было изучено, что слишком легкие физические упражнения не приносят пользы организму, и наоборот, тяжелые физические упражнения могут нанести вред организму. Но прогресс в процессе учебы, как уже отмечалось, осуществляется в процессе спортивных занятий, связанных с показом высоких результатов. В соответствии с ними перечислены самые высокие, сверхвысокие, средние и низкие уровни нагрузки. Особое значение имеют функциональные показатели организма, такие как дыхание, учащенное сердцебиение, внешние признаки усталости, при выполнении нагрузок. Частота сердечных сокращений является основным показателем при выполнении нагрузок. В практике образовательных учреждений самостоятельному вовлечению учащихся в занятия физической культурой и массовым спортом не уделяется достаточного внимания в случае обратного, кружков по интересам для них нет, занятия проводятся для всех на основе одной и той же программы. Поэтому в этих упражнениях нет акцента на постановке нагрузок и согласовании их с телом занимающегося человека.

Массовый спорт снижает интерес студентов. В результате этого в деятельности студентов возникает низкая активность, и в результате низкой активности в их организме развиваются различные заболевания, снижается иммунитет, студенты не будут иметь доступа к информации о физических нагрузках.

Сегодня спорт — это часть физической культуры, посредством которой человек стремится расширить физические и психические границы своих возможностей. Соревновательная деятельность является отличительной чертой спорта от других занятий физическими упражнениями. [5] Физическая активность человека – главный решающий фактор сохранения и укрепления его здоровья, ничем незаменимое универсальное средство профилактики недугов и замедления процесса старения. [6]

Использование научно и методически обоснованных физических нагрузок в процессе самостоятельного физического воспитания и массового спорта студентов в высших учебных заведениях повышает эффективность занятий физической культурой, улучшает уровень здоровья студентов, обеспечивает адаптацию их организма к большим физическим нагрузкам, ориентирует на производительность труда и физическое совершенствование.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Борресен С., Ламберт М.И. Количественная оценка тренировочной нагрузки, реакции на тренировку и влияния на производительность. Спортивная медицина. 2009. С. 779-795.

2. Груздева Н. А. Физкультурное движение в России – наиболее массовое проявление двигательной активности // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях: сборник материалов XI Международной заочной научно-практической конференции, посвященной 75-летию Великой Победы в 2 ч. Белгород: Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2019. С. 215-219

3. Уоллес Л.К., Слэттери К.М., Куттс А.Дж. Экологическая обоснованность и применение метода «секции» для количественной оценки тренировочных нагрузок в плавании. 2009. С. 33-38.

4. Садуллаев Б.Б. Игры. Мотивирующие учеников к активным занятиям на уроках физической культуры и спорта // Наука и образование сегодня. Научно-теоретический журнал. Россия, №12 (59), 2020. С. 77-79

5. Макарова Т.А. Методическое пособие по физической культуре: преподаватель высшей квалификации. Москва, 2015. 1 с.

6. Новикова Н.К. Комплексы упражнений для укрепления суставов: авторская методика Н.К. Новиковой, Москва, 2020. 1 с.

УДК 7967012.68

Костюкова А.С.

Научный руководитель: Груздева Н.А., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

КАКУЮ РОЛЬ ИГРАЕТ РАЗМИНКА ПЕРЕД ЗАНЯТИЕМ СПОРТОМ И ФИЗКУЛЬТУРОЙ

В нашем современном мире не у каждого есть желание заниматься спортом или физической культурой. Любому человеческому организму, а особенно молодому необходима физическая нагрузка. Сидячий образ жизни небезопасен для здоровья, но выполняя самые простые упражнения, этого можно избежать. Физическая культура развивает наши физические и моральные качества и, конечно, является профилактикой заболеваний. Также занятие спортом при небольших нагрузках положительно влияют на работу и умственную деятельность. Самое главное, чтобы уровень физической нагрузки был распределен правильно и зависел от физического развития человека или спортсмена. Иначе, это может привести к получению травм. Во избежание этого необходимо хорошо подготовить тело к физической активности, а именно, сделать разминку.

Разминка - это практика, выполняемая перед занятиями физическими видами спорта, чтобы дать возможность телу подготовиться к тренировке и физкультуре в наилучших возможных условиях, улучшая физическую работоспособность и снижая риск получения травм. Основными целями разминки являются постепенная подготовка с физиологической точки зрения к тренировке или занятию физкультурой, предотвращение мышечных травм. Чтобы в итоге добиться максимальной концентрации и психофизической активации.

На физиологическом уровне разминка означает увеличение или расширение сосудов, снабжение кровью мышц и, таким образом, стимулирование потребления питательных веществ и газообмена в мышцах во время активности, усиление нервных импульсов к мышцам, улучшение удаления шлаков и повышение температуры тела, таким образом, что активность ферментов, ответственных за производство

энергии, может быть оптимизирована. Считается, что повышенная температура тела за счет разогрева улучшает мышечную функцию, повышает эластичность мышц, увеличивает мышечную прочность ткани к разрывам. Большая растяжимость соединительной ткани внутри мышцы, снижение вязкости мышц, повышение уровня метаболизма, также происходит за счет увеличения температуры организма.

Итак, цель состоит в том, чтобы исследовать влияние разминки и то, как она может повлиять на спортивные результаты и профилактику травм мышц, суставов; Путем тщательного отбора серии упражнений, которые должны способствовать достижению общей и конкретной цели, такой как усиление васкуляризации, центральной и периферийной температуры, и вспомним основные технико-тактические качества, связанные со спортивной дисциплиной.

Разминка является важным этапом подготовки к сильной физической активности и включает в себя различные аспекты, от психологических до технических факторов. Например, период разминки признается возможностью мысленно подготовиться к предстоящей тренировке, предоставляя спортсменам время для концентрации. Многие спортсмены выполняют ту или иную форму умственной подготовки перед соревнованиями или дальнейшей тренировкой. Разминка используется для повышения температуры тела, но энергии на нее должно уходить минимум, иначе сил на дальнейшую работу не останется. Основными уровнями, участвующими в повышении температуры, являются периферический мышечный уровень и центральный телесный:

- на уровне периферических мышц цель состоит в том, чтобы увеличить васкуляризацию различных групп мышц, участвующих в упражнениях или соревнованиях;

- на центральном телесном уровне повышение температуры тела на 2 °С способствует большей эффективности химических реакций организма, и это повышение должно быть достигнуто с помощью последовательности упражнений, в которых интенсивность постепенно увеличивается.

Повышение температуры мышц приводит к уменьшению вязкости в мышцах и суставах, что приводит к снижению риска адгезии и возможного разрыва мышечных волокон, что приводит к улучшению подвижности суставов за счет снижения пассивного сопротивления суставов.

После активной разминки наблюдается притупление реакции на лактат в крови во время тренировки по сравнению с отсутствием разминки. Эти результаты показали, что повышение температуры мышц после активной разминки указывает на потенциал увеличения притока

крови к работающим мышцам, тем самым увеличивая аэробный вклад в энергетический метаболизм в начале тренировки. Сообщается, что повышение температуры мышц сопровождается увеличением мышечного метаболизма и скорости проводимости мышечных волокон. Улучшение производительности при выполнении упражнений, которым предшествует разминка, обычно объясняется механизмами, связанными с температурой.

Повышение температуры мышц влечет за собой накопление тепла в теле, и этот аспект представляет собой ограничивающий фактор для производительности, поэтому при длительных усилиях, таких как в командных видах спорта (футбол, баскетбол, волейбол и т.д.), нежелательно слишком сильно повышать мышечную и центральную температуру. Среди эффектов, которые не зависят от повышения температуры, полезно отметить, что если вы увеличите уровень потребления кислорода путем соответствующего прогресса, вы столкнетесь с более высоким вкладом аэробных механизмов, в то время как анаэробные резервы могут быть восстановлены, в значительной степени, в течение минут, разделяющих окончание фазы разминки и начало основной активности. Эта процедура имеет основополагающее значение для командных видов спорта, потому что даже если пауза между окончанием разминки и началом матча превысит 5 минут, уровень кислорода снизится и полученный положительный эффект будет потерян.

Эффективность разминки подтверждается несколькими исследованиями, которые демонстрируют большой вклад аэробных процессов или меньшую потребность в кислороде. Тренировки в полевых командных видах спорта, таких как футбол, баскетбол и волейбол, обычно завершаются активной разминкой, включающей упражнения на бег и подвижность, а также специальные спортивные упражнения с мячом или без него. Эти разминки в среднем длятся 30 минут.

Повышение температуры мышц зависит от локальной васкуляризации, для достижения этого результата необходимо использовать локализованные мышечные сокращения посредством аналитических движений с минимальной амплитудой и интенсивностью и минимальным сопротивлением (от 20% до 50%). Некоторые методы, используемые в качестве разминки, не дают желаемого результата. На самом деле, если мы проанализируем классические упражнения, обычно используемые в командных видах спорта, вы заметите, что используются такие упражнения, как медленный бег, растяжка и т.д. Упражнения на растяжку (пассивная растяжка) менее подходят для стимуляции васкуляризации. Она приводит к изометрическому росту мышц и

вызывает перерыв в кровоснабжении, совершенно противоположный результат при эффекте васкуляризации, который следует искать. На самом деле, во многих научных выводах утверждается, что растяжка как метод разогрева оказывает негативное влияние на работоспособность человека. Следовательно, если процесс васкуляризации проводится плохо и не может быть завершён во время фазы разминки с изменением направления, спринтом, скольжением, т.е. со всеми теми движениями, которые связаны с конкретной дисциплиной, вы не получите эффекта васкуляризации, поэтому температура мышц не повысится, скорее она может быть ещё ниже, и человек будет находиться в состоянии «без разогрева».

Выбор упражнений должен способствовать достижению общей цели, такой как разминка, и нескольких конкретных целей, таких как повышение васкуляризации, центральной и периферической температуры. Давайте теперь подведем итог, что необходимо реализовать или чего следует избегать, чтобы получить оптимальную активность:

- Фазу разминки следует начинать с упражнений, способствующих усилению васкуляризации (избегайте медленного перемещения).;

- Использовать динамические упражнения и упражнения на подвижность суставов (колебания), привязывая их к техническим движениям спортивной дисциплины;

- Включение специфических технических движений с использованием мяча, после завершения фазы повышения температуры мышц и подвижности суставов.

Следует помнить, что активация мышц должна быть запрограммирована и реализована таким образом, чтобы от нее не расходовалось слишком много энергии, так как она затем будет использована для более сильной физической нагрузки;

Зная, что повышение температуры тела и мышц представляет собой важный фактор для спортивных результатов, очень важно поддерживать температуру на оптимальном уровне (около 39°). Если же какое-то время вы находились без физической активности, то стоит вновь разогреть свое тело.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Крамской С. И. Физическое воспитание и спорт: инновационные направления и конструктивный подход/С.И. Крамской, И.А. Амельченко//Культура физическая и здоровье. 2019 – №2(70) – С. 163-165

2. Груздева Н. А. Роль физической культуры и спорта в воспитании гармонически развитого человека / Н. А. Груздева // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях : сборник материалов VIII международной научно-практической конференции, посвященной 10-летию Регионального научно-методического центра профессиональной адаптации и трудоустройства специалистов: в 2 частях, Белгород, 18 ноября 2016 года / Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2016. – С. 160-163. – EDN ZAWFCF.

3. Сбитнева О. А. Физическая культура как профилактическое средство профессиональных заболеваний и спортивного травматизма Текст: электронный URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-kak-profilakticheskoe-sredstvo-professionalnyh-zabolevaniy-i-sportivnogo-travmatizma/viewer> (дата обращения: 28.09.2022).

4. Ермакова Е. Г. Формы, виды, задачи разминки на занятиях физической культурой. Роль разминки при сдаче зачетных нормативов Текст: электронный URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formy-vidy-zadachi-razminki-na-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-rol-razminki-pri-sdache-zachetnyh-normativov/viewer> (дата обращения: 28.09.2022).

5. Хадиева Р. Т., Семенюк Н. В. Разминка как важный элемент физической культуры спортсмена Текст: электронный URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razminka-kak-vazhnyy-element-fizicheskoy-kultury-sportsmena/viewer> (дата обращения: 29.09.2022)

УДК 796.01

Косухина О.С.

*Научный руководитель: Амельченко И.А., канд. биол., доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ

Одной из самых актуальных проблем в высших учебных заведениях является работа с ослабленными и больными обучающимися. Согласно статистике ВОЗ на данный момент, общая численность студентов с ограниченными возможностями здоровья в российских вузах составляет 0,71 % от общего числа обучающихся. По сравнению

с 2019 годом статистика возросла на 0,1%, что говорит об ухудшении состояния здоровья поступающих студентов. Самыми распространенными патологиями по данным исследования ВОЗ являются соматические заболевания, что составляет 32,2% от общего количества болезней. В данную группу можно отнести студентов с травмами или заболеваниями, передающимися по наследству. Именно поэтому, правильно организованные систематические занятия физической культурой являются важнейшим средством укрепления здоровья. Постоянные занятия 2-3 раза в неделю улучшают мышечную силу, гибкость, выносливость, улучшают работу сердечно-сосудистой системы, помогают справиться со стрессом [1].

Адаптивная физическая культура является областью физической культуры человека с отклонениями по состоянию здоровья. На занятиях возможны существенные отличия по сравнению с основной группой физической подготовки. Студентам, перенесшим какие-либо заболевания очень важна двигательная активность, которая поможет ослабленному организму быстрее найти силы на восстановление. Такие обучающиеся должны заниматься по специальным программам, методикам, учитывающим состояние их здоровья, уровень физической подготовленности, функциональное состояние организма, специфику заболеваний и рекомендации по содержанию занятий [3].

Существует много форм физического контроля, которые используются для нормализации состояния здоровья студентов, а также для профилактики заболеваний.

Способность к восприятию нагрузок у обучающихся в специальные медицинские группы различна. Поэтому, важным фактором для каждого студента, прежде всего является самоконтроль. Студенты отслеживают уровень самочувствия, что позволяет заниматься физической активностью без вреда для организма [5]. Так же очень важно придерживаться рекомендации врача, проходить регулярные обследования, что позволит отслеживать общее состояние организма, улучшение или прогрессирование заболеваний. Каждому, кто посещает занятия физической культурой в университете необходимо знать, какие упражнения допустимы именно для этого студента. Ведь каждое заболевания имеет свои противопоказания, а физическая нагрузка должна приносить пользу, а не вредить.

Другим немаловажным фактором в поддержании хорошей формы являются внеучебные занятия. Различный уровень знаний, здоровья и физической подготовки студентов, разнообразие интересов подразумевает дополнительно, в рамках внеучебной программы, использовать разные самостоятельные занятия спортом. Физическое

воспитание в свободное от учебы время соответствует развитию личности, помогают формированию творческой индивидуальности, и способствует расширению, удовлетворению интересов молодых людей. Есть много вариантов, как можно разнообразить свой досуг с пользой для организма. Например, заниматься утренней гимнастикой, выполнять физкультурные паузы. Данный вид деятельности можно осуществлять на свежем воздухе, что принесет еще больше пользы молодому организму и принесет массу положительных эмоций.

Также каждый студент может осуществлять физическую нагрузку исходя из собственных интересов. Ведь сейчас существует много разных клубов для любителей плавания, бега, волейбола, футбола, что позволит не только поддерживать форму, но и завести новые знакомства, найти единомышленников по интересам.

Участие в массовых оздоровительных мероприятиях сыграет немаловажную роль в поддержании здоровой формы. Мероприятия могут быть самыми различными, их может организовывать учебное заведение или же администрация города, поселка, в котором проживает студент. Так, например, БГТУ им. В.Г. Шухова проводит мероприятие под названием: "Зарядка с чемпионом!". Где каждый раз ведущим является интересная личность. Ведущим может стать кандидат в мастера спорта или чемпион. Данное мероприятие уже является традиционным для учебного заведения. Накануне Нового года многие города устраивают мероприятие под названием «Новогодний кросс». Это, пожалуй, одна из самых интересных, добрых и веселых традиций поднять новогоднее настроение жителям городов. В основном изюминки добавляет и приятный бонус - призы за участие и подарки за победу.

Еще одним эффективным средством укрепления здоровья, снижения заболеваемости и повышения уровня работоспособности является закаливание организма. Солнце, воздух и вода — факторы, которые повышают устойчивость организма к меняющимся погодным условиям. Благоприятное воздействие свежего воздуха проявляется и в настроении человека — он становится бодрым, жизнерадостным. Использовать свежий воздух в целях закаливания необходимо на постоянной основе, в независимости от времени года. Благоприятно влияет холодный зимний воздух вместе с активными упражнениями и играми. Для поддержания хорошей физической формы важно находиться на воздухе зимой 4—5 часов, а летом практически в течение всего дня. Поэтому, в разные времена года можно разнообразить время препровождения активным видом деятельности. В зимнее время-это катание на коньках, санках, поиграть в хоккей, покататься на лыжах или

просто небольшие прогулки на свежем воздухе. Все виды активности благоприятно влияют на организм. Катание на коньках, например, рекомендуется при многих заболеваниях сердечно-сосудистой системы, легких, неврозах и других.

Катание на лыжах способствует улучшению формы и сохранению тонуса. Собственно, как и благодаря любым иным тренировкам. Наш организм активно развивается. Мышечная ткань адаптируется к нагрузкам, увеличивается и укрепляется, растет объем легких, выносливость.

Летом же можно покататься на роликах, устроить велопогулку, поплавать на базе отдыха. Данные виды активности являются актуальными для каждого студента и позволяют быть физически активным и в рамках внеучебной программы. Велосипедный спорт способствует усилению обмена веществ, тренировке кардиореспираторной системы. Велопогулки показаны при заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной систем и нарушении обмена веществ, а также при последствиях травм суставов ног. Плавание — отличное тренирующее и закалывающее средство. Усиливает деятельность сердца, органов дыхания и обмен веществ, а при травмах и заболеваниях позвоночника, позволяет уменьшить боли и улучшить подвижность суставов, способствует укреплению мышц. Катаясь на роликовых коньках организм получает нагрузку на все группы мышц, развитие координации движения. Хорошо работают мышцы икр, бёдер, стоп и ягодиц. Сильной нагрузке подвергаются также мышцы спины и поясницы. Приятным бонусом является развитие пластики и плавности движений, а умение переносить вес с ноги на ногу повышает способность управлять своим телом. При катании на роликовых коньках тренируется дыхание, даже если катаетесь по ровной поверхности, повышается общая выносливость.

Таким образом, высокий уровень ответственности за свое здоровье вырабатывает в молодых людях чувство дисциплинированности, привычку вести активный образ жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. М.: КноРус, 2012. 240 с.
2. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. М.: Академия, 2010, 272с.
3. В.А. Маргазина, О.Н.Семеновой, Е.Е.Ачкасова. Гигиена физической культуры и спорта. М.: СпецЛит, 2013. 320 с.

4. Тимушкин А.В., Чесноков Н.Н., Чернов С.С. Физическая культура и здоровье. М.:СпортАкадемПресс, 2003.140с

5. Петров П.К.. Информационные технологии в физической культуре и спорте. М.: 2014. 288 с.

6. Инновационные подходы к организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» / под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. 423 с.

7. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза / под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. Белгород: Изд-во БГТУ, 2022. 236 с.

УДК 796.01

Кошелев Д.А.

Научный руководитель: Кравцов В.В., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ЛФК ПРИ ДЕФОРМАЦИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА. СКОЛИОЗ. ПЛОСКОСТОПИЕ

В настоящее время у многих людей по всему миру наблюдаются проблемы с опорно-двигательным аппаратом, присутствует плоскостопие и сколиоз. Сколиоз – это заболевание опорно-двигательного аппарата, выраженное боковым искривлением позвоночника с одновременным поворотом и нарушением формы нескольких позвонков. Плоскостопие — изменение формы стопы, характеризующееся опущением её продольного и поперечного сводов.

Данные виды заболеваний прослеживаются среди разных возрастных категорий, от маленьких детей, до пенсионеров. С возрастом данные заболевания прослеживаются реже, так 35% мальчиков и 20% девочек в детском возрасте, у взрослых данная патология диагностируется у 15–20% случаев.

Эти заболевания нельзя оставлять без внимания, надо действовать при их обнаружении. Существуют меры профилактики, предусмотренные особым видом физической культуры – ЛФК (лечебная физическая культура) при различных стадиях развития как сколиоза, так и плоскостопия.

На возникновение и прогрессирование, рассматриваемых заболеваний, влияет множество факторов. Так, появлению сколиоза содействуют: 1) неправильная осанка из-за длительной сидячей работы, 2) различные травмы спины, а иногда даже наличие незначительных

ушибов, 3) употребление вредной пищи и неправильное питание, нехватка витаминов, 4) инфекционные и воспалительные заболевания, 5) лишний вес, 6) онкологические новообразования в спине. Теперь рассмотрим факторы влияющие на возникновение плоскостопия: 1) раннее вставание и ходьба, 2) слабость мышц стоп, 3) избыточный вес, 4) неудобная обувь, 5) ряд заболеваний (полиомиелит, перенесённый рахит), 6) особенности состояния здоровья (частые простуды, хронические болезни), 7) травмы стопы и голеностопного сустава. Человеку, столкнувшемуся с этими проблемами, стоит принять меры по их устранению, чтобы не обнаружить наличие этих нехороших нехорошего заболеваний.

Как нам известно, некоторые виды заболеваний могут быть как врожденными, так и приобретенными. Сколиоз и плоскостопие можно отнести к данной группе заболеваний.

Таблица – Классификация сколиоза по этиологии

Врождённый	Приобретенный
недоразвитие	ревматические
клиновидная форма	рахитические
добавочные позвонки и т. д.	паралитические
	привычные

Сколиоз также можно классифицировать по степеням развития. В настоящее время выделяют 4 степени:

Таблица – Классификация сколиоза по степени развития

Сколиоз I степени	Угол искривления до 10 градусов – на рентгенограмме заметно незначительное скручивание (торсия)
Сколиоз II степени	Угол искривления от 10 до 25 градусов – значительное скручивание; на рентгенограмме заметна деформация тел позвонков в вершине искривления, клинически определяется мышечный валик
Сколиоз III степени	Угол искривления от 25 до 40 градусов – деформация грудной клетки, наличие реберного горба, в вершине искривления и прилежащих областях имеются позвонки клиновидной формы
Сколиоз IV степени	Угол искривления больше 40 градусов – тяжелая деформация грудной клетки, кифосколиоз грудного отдела, передний и задний реберный горб, деформация таза, тяжелая деформация тел позвонков и позвонковых суставов, обызвествление связочного аппарата

Главную роль при заболевании сколиозом играет ЛФК (лечебной физической культуре), она помогает сформировать мышечный корсет, который способен удерживать позвоночный столб в правильном положении. ЛФК представлена на всех этапах заболевания, но наибольшая её эффективность, прослеживается при начальных формах сколиоза.

Основные цели ЛФК: 1) снятие нагрузки с позвоночника, 2) устранение мышечного дисбаланса, 3) способствование правильному развитию и укреплению связно – мышечного аппарата туловища, 4) формирование правильной осанки

Комплекс средств ЛФК, применяемых при консервативном лечении сколиоза, включает:

- упражнения в воде;
- лечебную гимнастику;
- массаж;
- элементы спорта;
- коррекцию положением;

Примерный комплекс основных упражнений лечебной физической культуры при сколиозе: 1) лечь на спину, руки разместить на затылок. Развести локти в стороны, делая вдох, свести обратно, делая выдох (повторения: 3–4 раза); 2) лечь на спину. Поочередно сгибать ноги, подводя колено к животу и делая выдох, и выпрямлять их, делая вдох (повторения: 3–5 раз); 3) лечь на спину. Вытягивать одну руку вверх, а другую (на стороне выпуклости и искривления) – в сторону, делая вдох, отпускать обе руки, делая выдох, (повторения: 4–5 раз); 4) лечь на спину, ноги согнуть в коленях. Приподнимать таз, прогибаясь в грудном отделе позвоночника, (повторения: 3–4 раза); 5) лечь на живот. Приподнимать туловище, прогибая грудной отдел позвоночника, делая вдох, опускать на выдохе (повторения: 4 раза); 6) лечь на живот, одну руку разместить на затылке, другую на груди со стороны выгнутой стороны искривления. Разогнуть туловище, делая вдох, вернуться в исходное положение, делая выдох (повторения: 3–4 раза); 7) лечь на живот, руки вдоль тела, ладонями вниз. Поднимать ноги поочередно с одновременным приподниманием головы, (повторения: 3–4 раза); 8) лечь на живот. Отвести ноги в сторону на выпуклой стороне искривления поясничного отдела позвоночника, потом вернуться в исходное положение. Дыхание произвольное (повторения: 3–4 раза); 9) лечь на бок, на ватный валик на выпуклую сторону искривления грудного отдела позвоночника. Закинуть руки за голову, делая вдох, опустить, делая выдох. Выполнять упражнение в медленном темпе (повторения: 3–4 раза); 10) встать на четвереньки. Сгибать руки в

локтях до соприкосновения груди с поверхностью пола или кушетки. Дыхание произвольное, (повторения: 3–4 раза).

Перейдем к рассмотрению видов и классификации развития плоскостопия. Выделяют поперечный свод стопы, который напоминает арку с внутренней стороны протяженностью от основания большого пальца до пятки, и продольный, от основания большого пальца до мизинца. Существуют три вида плоскостопия:

- продольное плоскостопие;
- поперечное плоскостопие;
- комбинированное плоскостопие;

Таблица – классификация плоскостопия по степени развития:

1-я степень	Деформации стопы нет, но связки ослабленные. Присутствует дискомфорт или боль в ногах, могут возникать при длительном нахождении на ногах, в позднее время. После отдыха симптомы исчезают, возможно практически незаметное изменение походки.
2-я степень	Изменения стопы визуальны видны, уменьшен свод, присутствует распластывание и расширение стопы. Боль “преследует” почти постоянно, распространяясь на голени. Наблюдается изменение походки, а также не исключено развитие косолапия.
3-я степень	Сильно заметны изменения стопы, наличие боли в суставах позвоночника, бедра и колена. Заметна деформация пальцев, боли в ногах присутствуют на постоянной основе. Имеются нарушения походки, а также трудоспособности, недолгое пребывание на ногах или ходьба вызывает дискомфорт, ношение не ортопедической обуви вызывает боль.



Рис. 1 Степени развития плоскостопия

ЛФК назначается при любых формах плоскостопия (поперечное, продольное, комбинированное). Основными ее задачами при данном заболевании являются: нормализация двигательной сферы, повышение силовой выносливости мышц (в частности мышц нижних конечностей), а также, устойчивости и сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды, физической работоспособности. Главное место занимают специальные задачи, такие как: закрепление результатов лечения и полное исправление деформации стоп, под которым принято понимать

снижение степени уплощения сводов и пронаций пятки. В начале лечебного курса все упражнения выполняются из исходных положений лежа и сидя, они исключают влияние веса человека на свод стопы. Самыми невыгодными являются исходные положения стоя, стоя с развернутыми стопами, так как сила тяжести приближена к внутреннему своду стопы.

Упражнения в положении сидя, рекомендуемые к выполнению:

- захватывание снаряда обеими стопами, поднятие снаряда с пола;
- разведение колен, стоя на наружном крае стопы с максимальным сжатием пальцев;
- сжимание и подгребание пальцами матерчатого коврика;
- захватывание и поднимание пальцами снаряда;
- сведение, разведение пяток, не отрывая от пола носков;
- выполнение подъема, опираясь на тыльную сторону стопы из положения сидя в позе “бабочки”

Упражнения в положении стоя, рекомендуемые к выполнению:

- упражнение “ласточка”;
 - выполнение поворотов корпуса, предварительно зафиксировав стопы;
 - приподнимание тела стоя на носках, делая упор на наружную сторону стопы;
 - выполнение полуприседаний и приседаний, стоя на палке и вынося руки вперед;
- Упражнения при ходьбе, рекомендуемые к выполнению:
- выполняя перекаты с пятки на носок при каждом шаге;
 - идя по плоскости с наружными выпуклостями или расположенными на ней объектами;

В заключение, хочу сказать, что очень важно следить за своим здоровьем и заниматься спортом, правильно питаться и принимать необходимые меры при первых симптомах, чтобы в дальнейшем избежать неприятных последствий. Надеюсь, что прочитав эту статью, вы почувствуете весь дискомфорт и всю тяжесть при переносе таких

заболеваний, как плоскостопие и сколиоз, примите во внимание совет о том, что при первых “звонках” организма, нужно действовать!

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Величко Т. И. ЛФК и лечебное плавание в ортопедии: учебно-методическое пособие / Величко Т. И., Лоскутов В. А, Лоскутова И. В. – Москва: Академия естествознания, 2014 - 55с.
2. А. В. Черных Лечебная физическая культура: методическое пособие для практических и лабораторных работ (часть 1) / А. В. Черных. – Воронеж, ВГИФК. – 2019. – 112 с.
3. Е. В. Токарь Лечебная физическая культура: учебное пособие /Е. В. Токарь. – Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2018. – 76 с.
4. С. В. Шавырина Лечебная физическая культура при различных заболеваниях: учебно-методическое пособие / С. В. Шавырина, А. И. Шевляков. - Орёл: ОГУ имени И. С. Тургенева, 2017. - 70 с.
5. Н. И. Шлык Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы: учебно-методическое пособие / Н. И. Шлык. - Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2014. - 115 с.
6. Крамской С. И., Посохова В. М., Забнин В.В. Пути улучшения процесса физического воспитания студенческой молодежи / Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2007. №2. с. 107-112.

УДК 796.012.412.54

Круглова К.В., Лиханова Ю.О., Калинина Е.А.

***Научный руководитель: Грачев А.С., канд. пед. наук, доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия***

БЕГ-ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?

В настоящее время на фоне всех геополитических и медико-биологических катаклизмов люди все больше стараются найти увлечение, которое позволяло бы им отвлечься. Одной из таких форм является спорт, а именно бег. Благодаря своей простоте и доступности бег воспринимается людьми, как вид двигательной активности, не требующей особых знаний и навыков.

В современном мире занятие выбранным спортивным направлением является актуальным. Всё чаще мы можем заметить на улице бегающих молодых людей, но несмотря на это есть и те, кто

предпочитает сидячий образ жизни, не находя времени и желания на прогулку или пробежку. Также существуют люди, которым данный вид спорта противопоказан или же занятие приносит им дискомфорт. Ведь, помимо своего улучшающего и оздоровительного эффекта, могут быть и исключения [1, 2].

Бег является одним из самых простых и доступных видов физической нагрузки [3]. Им может заняться любой человек, желающий привести себя в спортивную форму или же добиться высот в легкой атлетике, а также люди, стремящиеся получить оздоровительный эффект [4]. Многие считают, что бег является помощником поддержания здоровья в тонусе [5]. Это действительно так. Правильная техника и режим тренировок помогает не только сохранить и улучшить самочувствие человека, но и поддержать, а начинающим придать атлетическую форму.

Занятие бегом способствует развитию легких. Во время занятия данным видом спорта наша дыхательная система интенсивно работает, насыщая организм необходимым ему кислородом. В результате регулярных пробежек легкие становятся сильнее, а их жизненная емкость – больше. Благодаря этому повышается и эффективность газообмена [4].

Также данный вид спорта укрепляет сердечно-сосудистую систему [6]. Это одна из самых главных систем организма человека, которая обеспечивает его жизнедеятельность. Благодаря ей происходит циркуляция крови, а кровь в свою очередь, насыщенная кислородом, гормонами и питательными веществами, по сосудам и артериям разносится по всему телу индивида. Во время любой физической нагрузки, особенно бега, воздействие на наш кардио аппарат увеличивается, что приводит к определенным приспособительным реакциям и возможностям со стороны составляющих этой системы органов, мышц, сосудов и артерий. Сердце человека при регулярных тренировках гипертрофируется, что способствует разрастанию капиллярной сети, которая начинает лучше снабжать сердце кровью. При занятии бегом данная мышца начинает работать в более экономичном режиме, и исходная частота сердечных сокращений снижается. В итоге человеку намного проще контролировать свои эмоции, и стресс уже не приводит к резкому повышению ЧСС. Из этого мы видим, что данный вид спорта является профилактикой для сердечных заболеваний и влияет на выработку выносливости и укрепление сердечных мышц [5, 6, 7].

Помимо сердечно-сосудистой системы, бег участвует в формировании и усилении функциональности суставов, сухожилий и

других групп мышц. Во время данного занятия задействуются практически все мышцы человека. Из этого можно сделать вывод, что на беговой тренировке человек качает не только ноги, но ещё спину, пресс и даже руки. При правильной работе руками можно не только не получить травму спины, но и укрепить её. Однако есть мнение, что данным занятием можно принести вред. Если начать бег без предварительной разминки или же неправильно выполнять специальный комплекс упражнений, то можно повредить коленный сустав, получить растяжение или какую-либо другую серьезную травму [1, 4]. Чтобы это предотвратить необходимо обязательно выполнять вначале тренировки разминку. Также уделять время силовым упражнениям на все группы мышц и регулярно делать специальные беговые упражнения. Однако профессиональные спортсмены не застрахованы от травм, ибо нагрузка у них куда больше, чем у просто любителей данного занятия. Хочется отметить, что этот вид спорта является хорошим помощником при сбросе лишнего веса. Во время бега и после него запускается активные процесс расщепления жировых клеток. Но также стоит учитывать, что редкие занятия и неправильность выполнения тех или иных упражнений может не только не дать результата, но и привести к пагубным последствиям.

Изучив все выше описанные вопросы, нами было принято решение провести опрос студентов с целью выявления их отношения к данному виду двигательной активности, а также оценить характер воздействия бега на их субъективные показатели самочувствия. Для этого в сентябре 2022 года, используя Google Forms, было проведено онлайн-анкетирование среди студентов 1-2 курсов БГТУ им. В.Г. Шухова.

В опросе приняло участие 110 студентов, из которых 63,3% девушек и 36,7% парней. Обучающиеся ответили на все поставленные вопросы и на основе этого мы пришли к определенным результатам.

Проведя опрос, мы выяснили, что 50% опрошенных часто занимаются бегом, 30% иногда уделяют на него время, не находя времени заниматься им чаще. Однако стоит помнить, что редкие тренировки, но при этом сильные нагрузки могут привести к различным заболеваниям или травмам. Поэтому дозировать физическую нагрузку нужно равномерно с учетом физиологического состояния человека. К сожалению, 20% студентов не занимаются бегом, аргументируя это отсутствием желания, нехватки времени или возникновения различных болевых ощущений и ухудшения здоровья. Отсутствие какой-либо физической нагрузки и ведение сидячего образа жизни может привести к различным болезням. Чаще всего это способствует нарушению мозговой активности, эндокринной системы, обмена веществ.

Основным заболеванием является гиподинамия. От сидячего образа жизни мышцы слабеют и атрофируются, уменьшаются силы и выносливость. Сокращается костная масса, страдают функции позвоночника и суставов. Также длительная гиподинамия приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям, расстройствам дыхания и пищеварения [3].

Молодые люди, которые интересуются спортом, помимо пар по физической культуре, уделяют бегу от одного до нескольких дней в неделю (рис. 1). Что, безусловно, является положительным моментом для таких студентов, поскольку частые тренировки помогают укрепить мышечный корсет и развивают выносливость.

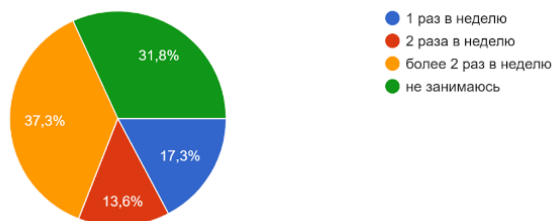


Рис. 1 Как часто студенты бегают помимо занятий по физической культуре

Также мы выяснили основные мотивы ребят заниматься данным видом спорта. Большинство молодых людей заинтересованы в развитии своих спортивных навыков, поддержании атлетической формы и здоровья и лишь малый процент хочет сбросить лишние килограммы (рис. 2).

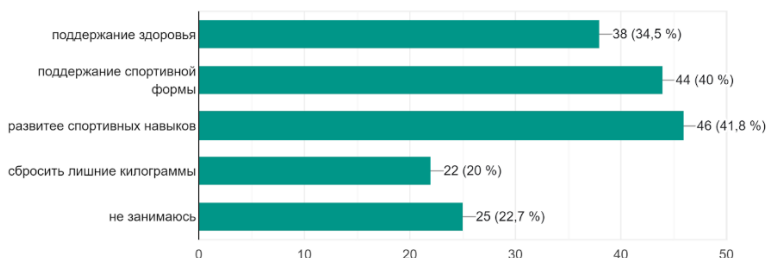


Рис. 2 Причины занятия бегом

Однако некоторые студенты также отметили о появлении болевых ощущений или дискомфорта во время выполнения беговых нагрузок (рис. 3).

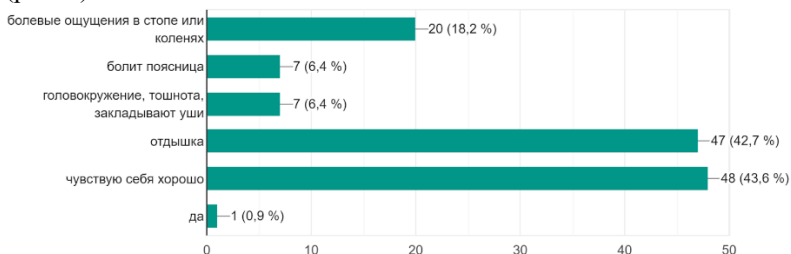


Рис. 3 Болевые ощущения после длительного бега

42,7% опрошенных отмечают у себя отдышку после данной физической активности. Действительно, учащенное дыхание и ощущение нехватки кислорода – распространённое явление. Но, в основном оно проявляется у начинающих бегунов или же при неправильном дыхании [8]. Кроме того, увеличение частоты дыхания возникает при нагрузках высокой интенсивности. Поэтому в таких случаях целесообразно снижать темп бега или переходить на шаг, чтобы дать возможность организму восстановиться и восполнить дефицит кислорода. У 18,2 % студентов, прошедших опрос, возникает такая проблема, как болевые ощущения в стопе и коленях. Опять-таки это может происходить из-за чрезмерной нагрузки на неокрепшие мышцы и связки, но самой главной причиной может стать отсутствие правильной техники бега [5]. Также малый процент ребят отметили такие симптомы, как тошнота, боль в пояснице, головокружения и закладывание ушей, что происходит из-за повышения артериального давления во время занятия. Однако у 43,6% опрошенных никаких болевых ощущений не возникает.

Для оценки отношения студентов к бегу как средству укрепления здоровья и пользы организму, был предложен вопрос с десятибалльной шкалой, в которой 0 соответствовал утверждению «бег вреден для здоровья», а 10 – «бег очень полезен для здоровья». Примечательно, что 61,4 % девушек понимают, что бег очень полезен (т.е. оценивают пользу бега в 9-10 баллов), у юношей так считают 50 % опрошенных. Студенты согласны с тем, что бег помогает в развитии и поддержании здоровья, приобретения спортивной формы и атлетических способностей. Большинству опрошенных нравится данный вид спорта (рис. 4), и они бы рекомендовали заниматься им [10].

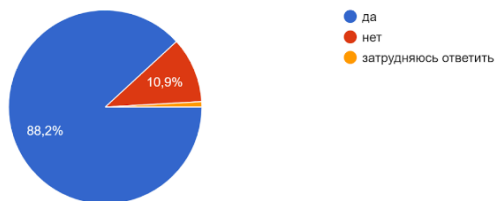


Рис. 4 Нравится ли ребятам бег

Проведя исследование и его анализ, изучив все вопросы, мы все-таки можем прийти к выводу, что бег приносит больше пользы, чем вреда. Заниматься бегом необходимо, ведь при пробежке задействованы практически все системы нашего организма, включая и головной мозг. Благодаря данным физическим нагрузкам хорошо развиваются легкие, и выносливость. Бег является отличным помощником для поддержания и укрепления сердечно-сосудистой системы и всех мышц человека. Что касается вреда от данного физического направления, то в этом вопросе в основном присутствует вина самого спортсмена. Наше исследование показало, что большинство студентов занимаются бегом, но при этом у половины из них во время длительного бега происходит перенапряжение сердечно-сосудистой системы, выраженное в повышении артериального давления, возникновении тошноты и головокружения. Следовательно, нагрузка не всегда адекватна уровню подготовленности студентов и в длительной перспективе может оказать негативное воздействие на организм. Зачастую также неправильная техника и недостаточно разогретые мышцы играют важную роль. Обязательным пунктом также является разминка и специальные беговые упражнения перед началом занятия. Хорошо разогретые мышцы – залог хорошей тренировки! А занятие бегом способствует хорошей мозговой активности, сообразительности и бодрому, хорошему настроению.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Рязанцев, А. А. Влияние любительского бега на состояние здоровья и когнитивные способности человека / А. А. Рязанцев, Т. А. Ермилова // Образование и право. – 2021. – № 12. – С. 211-216. – DOI 10.24412/2076-1503-2021-12-211-216.
2. Ахметьянова, З. И. Бег. Виды и польза бега / З. И. Ахметьянова, В. М. Крылов // Вестник науки и образования. – 2020. – № 19-2(97). – С.

92-95. – EDN YOACQT. Романов Н.С. «Бегайте быстрее, дальше и без травм». - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. -256 с.

3. Леонова, В. В. Особенности подготовки студентов к выполнению нормативов ВФСК ГТО в беге на длинные дистанции / В. В. Леонова, А. С. Грачев // Научный журнал Дискурс. – 2019. – № 12(38). – С. 80-87.

4. Салеев Э.Р. Оздоровительный бег: советы и рекомендации для самостоятельных занятий физической культурой: Учеб.-метод. материалы для студентов вузов / Э.Р. Салеев. – Стерлитамак, 2013. – 59 с.

5. Парецкая А. К чему может привести неправильная техника бега? /А. Парецкая // Здравсити [сайт]. – URL: <https://zdravcity.ru/blog-ozdorovie/k-chemu-mozhet-privesti-nepravilnaya-tekhnika-bega-8-posledstviy/> (дата обращения: 22.10.2022).

6. Шепляков, А. С. Изменение кардио-респираторной системы у бегунов (обзор литературы) / А. С. Шепляков, Л. В. Тимофеева, И. В. Куликова // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: Сборник статей XV Международной научной конференции, посвященной 65-летию БГТУ им. В.Г. Шухова, Белгород, 16–17 апреля 2019 года. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2019. – С. 216-219.

7. Завьялов А.В. Физическая культура и спорт в вузе: Учеб. пособие / А.В. Завьялов. – Москва, 2020. – 105 с.

8. Шепляков, А. С. Эффективность аэробных тренировок при подготовке к бегу на 3000 метров / А. С. Шепляков, Д. С. Сопина // Научный журнал Дискурс. – 2019. – № 6(32). – С. 29-37.

УДК 794.1

Кудряшев Д.А.

Научный руководитель: Кравцов В.В., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ШАХМАТЫ — ЭТО И СПОРТ, И ИГРА, И НАУКА

Игра в шахматы имеет долгую историю общественного интереса, однако о ней известно довольно немного. Существует несколько легенд о происхождении игры, но их историческая правда лишь правильно помещает место ее рождения в Азии и время появления в очень далеком прошлом. Изображения игры, похожей на шахматы, были найдены на египетских скульптурах. Также были найдены документы о шахматах,

написанные более тысячи лет назад. Однако шахматы в тот период были не такими, как сегодня. За свою историю шахматы, несомненно, претерпели множество изменений, и кто может знать, не были ли наши шахматные предки шашечной игрой, точнее, подобием этой игры?

Игра проходит на доске, разделенной на равные квадратные клетки (поля). Размер доски - 8 x 8 квадратов. Вертикальные колонки (вертикали) полей представляют собой латинские буквы от a до h слева направо, а горизонтальные колонки (горизонталы) - цифры от 1 до 8 снизу-вверх, причем каждое поле представлено соответствующей буквенно-числовой комбинацией. Поля окрашены в темный и светлый цвета (называемые соответственно черным и белым) таким образом, что соседние вертикальные и горизонтальные поля имеют разные цвета. Доска располагается так, чтобы ближайшая угловая клетка справа от игрока была белой (клетка h1 - белая, клетка a8 - черная). В начале игры игроки имеют одинаковый набор фигур. Принято называть одну часть "белой", а другую - "черной". Белые детали окрашены в светлые цвета, а черные - в темные. Игроки называются "белыми" или "черными" по цвету своих фигур. Каждый набор фигур включает короля-королеву, две ладьи, двух слонов, двух коней и восемь пешек. В исходном положении фигуры с обеих сторон расположены, как показано на рисунке. Белые занимают первый и второй ряды, а черные - седьмой и восьмой ряды. Пешки располагаются на второй и седьмой горизонталях соответственно. Шахматные фигуры бывают самых разных конструкций: "комплект Стонтон" (фигуры на картинке из этого комплекта), который был разработан в 1849 году и до сих пор используется в официальных шахматных турнирах, является стандартом де-факто, но существует множество различных типов фигур, например, фигуры, изображающие солдат определенных армий, известных людей, сказочных персонажей, животных, персонажей из определенных Существует множество вариаций с резко отличающимся дизайном, например, части, изображающие персонажей и т.д.

Король - Его Величество, высокий и знаменитый. На шахматной доске он выглядит как человек в короне в форме пики или креста. Для каждой армии, черной и белой, есть по одному королю. Они перемещаются по вертикали, горизонтали и диагонали на одинаковых клетках.

Королева немного меньше короля. На голове он носит небольшую круглую шапочку (корону). В начале шахматного матча у каждого противника по одному ферзю. Перемещайте любое количество квадратов по вертикали, горизонтали или диагонали. Самая сильная фигура на шахматной доске.

Вороны - неприступные крепости-башни. Каждая армия имеет две ладьи. Перемещайте любое количество квадратов по вертикали или горизонтали.

Слон совсем не похож на слона. Они выглядят как люди, управляющие этими могучими животными. Каждая армия имеет по два слона. Пройдите по диагонали через любое количество полей.

Лошади - Лошадей никогда не следует путать с другими. Это голова лошади. Однако они очень лихие и прыгучие. У каждого шахматного коня их две. Рыцарь ходит в русской букве Г.

Пешки - это карлики с круглыми шлемами. Пехота, пехота, пешие - вот почему эта шахматная фигура так называется. Они идут только вперед. Каждая армия имеет наибольшее количество пешек, всего восемь. Он продвигает одну клетку по вертикали (но первый ход может продвинуть две клетки). Пешка, достигшая последней горизонтали (восьмой для белых и первой для черных), заменяется фигурой того же цвета (кроме короля), выбранной игроком, делающим этот ход. Только пешки можно менять на другие фигуры.

В турнирах вся партия контролируется по времени, а не ход за ходом. У обоих игроков одинаковое количество времени. Когда игрок делает ход, он нажимает кнопку на своих часах, чтобы запустить часы противника. Если время истекает, а противник объявляет об этом, игрок, чье время истекло, проигрывает. Исключением является случай, когда для шаха не хватает фигур, в этом случае партия заканчивается вничью. Мы установили, таким образом, правила, согласно которым должна протекать шахматная партия; по этим правилам играют и начинающие, и искушенные опытом, и плохие шахматисты, и знатоки. Тот, кто не соблюдает эти правила, не играет в шахматы; кто соблюдает их, принадлежит к великой семье шахматистов, насчитывающей миллионы членов. Шахматисты, при единых правилах, отличаются друг от друга стратегией игры, то есть планомерностью, целесообразностью, разумностью их ходов. Эта разумность не включает в себе ничего отличного от всех других проявлений разума. Напротив, она является его частью, ответвлением его ствола; она сильна его силой и отягощена его затруднениями. От того же ствола, маленькой веточкой которого является логика Аристотеля, произрастает и другая веточка, называемая стратегией шахматной игры.

С объявлением шаха и мата партия кончается, но матом одному из королей кончается не всякая партия. Если играющий при своем ходе не может сделать никакого хода, которым бы он не подставлял своего короля под удар, причем его король не стоит под шахом, то такое положение называется «патом». Получивший пат не проиграл партию,

ибо проигрывает партию только получивший мат, а обязательное условие мата заключается в том, что король должен находиться под шахом, чего в данном случае нет; в этом случае партия признается ничьей. Если ни тот, ни другой из противников не чувствует себя в силах довести партию до мата, то партия по взаимному соглашению признается ничьей. Это соглашение может быть добровольным или вынужденным. Ничья вынуждается, во-первых, повторением одних и тех же ходов и, стало быть, одних и тех же положений, во-вторых, правилом, гласящим, что играющий на выигрыш обязан в течение 50 ходов снять с доски фигуру или пешку партнера или по крайней мере сделать ход какой-нибудь пешкой.

Шахматы являются смесью: спорта, игры и науки. В шахматах присутствуют все эти элементы. «Шахматы — это и спорт, и игра, и наука», потому что профессиональный шахматист или любитель шахмат определяет сам - чем для него являются шахматы.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Авербах, Бейлин “Путешествие в шахматное королевство” 3-е изд., перераб., доп. Физкультура и спорт Москва 1988 272 стр.
2. Г. Ден Гертог, Макс Эйве. Самоучитель шахматной игры. Москва, Ленинград ОГИЗ.
3. Учебник шахматной игры, Ласкер Э., 1980.
4. Развитие шахматных качеств у студентов специального учебного отделения / А. Г. Коровянский, В. А. Белогуров, М. В. Иванов // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. - Белгород: Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2010. - Вып - IX. - С. 196-199.

УДК 796.01

Куликов К.Д.

Научный руководитель: Кравцов В.В., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

РОЛЬ ПРАВИЛЬНОГО ДЫХАНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

В обычной жизни мы не задумываемся над тем, как правильно дышать, но во время тренировки дыхание играет одну из ключевых ролей. Каждый опытный спортсмен понимает, что для успешной

тренировки нужно соблюдать технику правильного дыхания. Благодаря данному навыку спортсмен может легче выдержать полноценную тренировку, а также увеличить эффективность упражнений.

Дыхание напрямую влияет на наше самочувствие, так как благодаря нему наш организм получает кислород. Если объем кислорода будет достаточным, то мышцы будут лучше восстанавливаться, а жир быстрее сжигаться, за счет улучшенного кровообращения. Если же за дыханием не следить, то приток кислорода в организм будет падать. С изменением объема кислорода изменится и кровяное давление. Таким образом, организм будет вынужден бороться с гипоксией и дополнительной нагрузкой, что приведет к снижению эффективности занятий. Кроме того, при грубом нарушении техники дыхания может возникнуть перегрузка сердца.

В момент вдоха человек не может вложить все свои силы в упражнения, так как мышцы напрягаются неравномерно, вследствие чего физическая нагрузка дается гораздо тяжелее. На выдохе же наоборот: напрягаются пресс и диафрагма, за счет чего организм становится более устойчивым и переносит нагрузку, не навредив телу.



Рис. 1 Момент вдоха и выдоха

Несмотря на то, что техника дыхания зависит от выполняемых упражнений, существует одно крайне простое правило – нельзя забывать дышать. Независимо от того, какое упражнение вы выполняется, ваше дыхание должно быть ровным. Ни в коем случае нельзя задерживать поступление воздуха в организм, так как тогда кислород перестанет в него поступать, что приведет к быстрой усталости. Важно помнить, что вдох нужно делать именно в момент расслабления мышц, а выдох наоборот – в момент их напряжения. Например, при поднятии гантелей, вдох следует совершать в момент, когда вы опускаете гантели, а выдох – в момент поднятия. Дыхание должно быть комфортным, но в то же время глубоким. При вдохе живот обязан надуваться, что может принести некоторый дискомфорт,

однако это крайне важно для организма, так как именно при таком дыхании организм сможет получить максимум кислорода. Также при таком дыхании организм тратит меньше энергии, чем при частом дыхании. Вдобавок, нужно знать, как дышать - через нос или рот. Через нос следует делать именно вдох, так как проходя через ноздри воздух будет согреваться и очищаться. Выдыхать же следует через рот – так воздух выйдет гораздо быстрее. Темп выполнения упражнения зависит напрямую от темпа дыхания.

При выполнении силовых упражнений усилие следует делать именно на выдохе. Все дело в том, что абсолютно всегда при выдохе повышается артериальное давление, вследствие чего, при большой нагрузке может произойти резкий скачок давления. Задерживать дыхания во время выполнения упражнений данного типа также не рекомендуется по тем же причинам, однако, если речь идет о сложных упражнениях, например, о планке, то можно ненадолго задержать дыхание.

При кардиотренировке наш организм нуждается в кислороде гораздо больше, так как именно он является источником энергии, которая нужна нам для поддержания мышечной активности. Дыхание при такой нагрузке должно быть равномерным, иначе вы нарушите ритм движения. Для любого из видов кардиотренировки существует свой темп и дыхание должно этот темп поддерживать. Поскольку вдох изначально короче, чем выдох, нужно научиться дышать на «раз-два». При такой технике вдох будет чуть растягиваться. Сверх того, нужно знать свою степень нагрузки. Во время интенсивных физических упражнений неподготовленный человек не сможет удержать правильный темп и частоту дыхания, из-за чего тренировка будет неэффективна.

Сложнее всего следить за своим дыханием во время плавания. Новичку довольно сложно выдыхать воздух в воду. Иногда, выдох в воду может вызвать панику у человека, из-за чего он будет стараться держать голову над водой. Проблема в том, что поднятая над водой голова может вызвать перенапряжение мышц спины и шеи, что впоследствии может вызвать боль. Опытные пловцы делают короткий, но глубокий вдох ртом. Во время вдоха они стараются полностью наполнить легкие. Выдох же делают сразу и ртом, и носом. Таким образом пловцы избавляются от воды, попавшей в носовые проходы. Кроме того, выдох должен быть долгим. Однако, от стиля плавания меняется и техника дыхания. Например: в брассе вдох делается на каждый гребок, в баттерфляе каждый второй, а в кроле – все время под одну руку. Лишь при плавании на спине можно дышать так, как вам

хочется, но не стоит забывать про частоту дыхания: дышать следует без остановки.

Во время занятий йогой дышать нужно спокойно – такая техника поможет вам погрузиться в состояние транса. В таком состоянии нормализуется кровяное давление и успокаивается нервная система. Во время выполнения упражнений йогой наше тело остается в одном и том же положении. С каждым вдохом следует выполнять движения для расширения грудной клетки, а с каждым выдохом – когда она сжимается. Например, делайте выдох, когда тело выпрямлено, а вдох, когда тело наклонено. В некоторых упражнениях и вовсе требуется задерживать дыхание на некоторое время.

Если не обращать внимание не технику дыхания, то могут быть следующие последствия:

1) Кислородное голодание клеток мозга, основными симптомами которого являются головная боль и слабость.

2) Повышение артериального давления. Обычно оно возникает из-за слишком глубокого вдоха и выдоха.

3) Малоэффективная тренировка. Так как организм должен бороться с гипоксией, то результат будет сложнее достигнуть.

В заключение стоит сказать, что, не соблюдая технику дыхания, мы ограничиваем доступ кислорода к нашему мозгу, что может привести к трагическим последствиям. Кроме того, во время физических нагрузок стоит прислушиваться к своему организму, тогда правильное дыхание может войти в привычку.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Пеняева С.М. Влияние физических нагрузок на умственную деятельность / Научное обозрение. Педагогические науки. – 2019. – № 2-1. – С. 12-16;

2. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2001 – 448 с.

3. Физическое воспитание: Учебник / Под ред. В. А. Головина, В. А. Маслякова, А. В. Коробкова и др. – М.: Высш. школа, 1983, 391 с.

4. Крамской С.И., Посохова В.М., Забнин В.В. Пути улучшения процесса физического воспитания студенческой молодежи / Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2007. №2. с. 107-112.

5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977.

УДК 796.01

Лазарев Н.В.

Научный руководитель: Кравцов В.В., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА МОЗГОВУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

Каждый человек стремится к лучшей жизни: переехать в более престижный район, устроиться на высокооплачиваемую работу, получить высшее образование, оплатить отдых родителям не в ущерб себе. Этот список можно бесконечно долго продолжать, но нет смысла, потому что уже не составляет сложности назвать главный ресурс, обеспечивающий все материальные блага в большинстве случаев, – это результат умственной деятельности, хотя, безусловно, есть исключения. Процесс умственной деятельности во многом зависит от уровня интеллекта, работоспособности, усидчивости, трудолюбия и других черт темперамента, однако не только эти факторы влияют на качество усвоения информации.

Не все обращают на это внимание, но в школах программа выстроена таким образом, чтобы время занятий и перемен, в общей сумме за учебный день было приблизительно одинаковым. Чем старше мы становимся, тем больше уменьшается время перерыва между занятиями, частота этих перерывов сокращается, а стандартный рабочий график предполагает один длинный обеденный перерыв и не более. Со временем сотрудник или учащийся начинает замечать, что сконцентрироваться на материале или работе так быстро, как раньше, становится сложнее, взгляд быстро не фокусируется на тексте, от сидячего положения в течение длительного времени начинает болеть спина, затекают ноги, появляется чувство дискомфорта по многим иным причинам. Чаще всего такие субъективные ощущения связывают с влиянием внешних факторов: «слишком душно», «забыл кофе утром выпить» или, наоборот, выпил его слишком много, болит спина из-за неудобного стула и т.д. Всё вышеперечисленное действительно играет свою роль в снижении работоспособности, однако далеко не самую главную. Проанализируем объём двигательной активности человека на разных возрастных этапах и его влияние на умственную деятельность.

Помимо того, что на переменах младшие школьники играют, а те, что постарше, переходят из одного учебного кабинета в другой, в расписании предусмотрено достаточное количество занятий по

физической культуре между предметами, изучение которых не подразумевает высокой физической активности. В жизни студентов также присутствуют занятия по физической культуре, частота которых становится, правда, уже реже, однако продуктивность соблюдается благодаря их продолжительности. Кроме того, стоит учитывать еще и внеучебную деятельность, как у школьников, так и у студентов, хотя стоит отдельно отметить, что в последнее время большой процент учащихся либо пропускает занятия физической культурой по ряду причин, либо занимается в специальных группах из-за проблем со здоровьем. Но что остается делать взрослым, большинство которых добирается до офиса на автомобиле, либо городским транспортом, и большую часть времени проводит на рабочем месте? Чья работа не подразумевает средней или хотя бы легкой физической нагрузки? Таким людям, в первую очередь, важно знать о влиянии физической нагрузки на умственную деятельность, чтобы не спешить с возможно бесполезной заменой стула в кабинете, тем самым усугубляя проблему, которая заключается в снижении работоспособности и эффективности усвоения какого-либо нового необходимого материала.

В зависимости от спецификации и своей направленности физические упражнения могут развивать различные качества и функции нашего организма: закалку организма, носить оздоровительный характер, формировать выносливость и тренировать дух. Что касается конкретного вопроса о влиянии физических нагрузок на умственную деятельность, то объяснить принцип их взаимодействия можно достаточно просто.

Процесс умственной работы, с физиологической точки зрения, характеризуется большим мозговым напряжением, которое объясняется высокой концентрацией внимания на ограниченном круге явлений или объектов, из-за чего возбуждательный процесс в центральной нервной системе (далее ЦНС) сосредоточен в определенной небольшой области нервных центров, что приводит к их быстрому утомлению. Следовательно, можно сделать вывод о том, что процессу умственного труда свойственно высокое напряжение ЦНС и органов чувств.

Для полноценной эффективной работы мозга необходимо, чтобы в ЦНС поступали импульсы от различных систем организма.

Как правило, интеллектуальная работа не предполагает физических усилий, однако стоит сделать акцент на том, что в момент нахождения за рабочим столом в положении сидя и работой с документами на компьютере или с бумагами тело не находится в расслабленном состоянии. В долгом положении сидя напряжены плечевая группа мышц, мышцы шеи, лица, челюсти, что объясняется их

связью с нервными центрами, которые отвечают за речь, эмоции, внимание. При длительном наборе текста на клавиатуре или длительном письме одновременно задействованы мышцы плечевого пояса и плеча, напряжение которым передается от пальцев. Все эти импульсы, передаваемые от мышц в ЦНС, способствуют активности коры головного мозга и поддержанию его работоспособности. В процессе работы, часто выражение лица человека становится сосредоточенным, губы сжимаются и это тем заметнее, чем ярче эмоции и сложнее решаемая задача. Во время усвоения или изучения какого-либо материала в организме неосознанно сокращаются и напрягаются мышцы, выпрямляющие и сгибающие коленный сустав. Нередко, заметив подобное у себя, люди именуют подобное нервным тиком, но это не совсем правильно. Непроизвольное сокращение или напряжение происходит в результате того, что импульсы, идущие от напряженных мышц в ЦНС, стимулируют работу мозга, помогают ему поддерживать необходимый тонус. Во время выполнения интеллектуальной деятельности в организме усиливается электрическая активность мышц, отражающая напряжение скелетной мускулатуры. Чем больше нагрузка на мозг и чем ярче выражено умственное утомление, тем сильнее создается генерализованное мышечное напряжениях [1].

Долгое выполнение монотонной работы приводит к запуску процесса торможения, снижения работоспособности, так как кора головного мозга устает от продолжающегося нервного напряжения, и оно начинает распространяться по всем мышцам. Со временем начинает появляться чувство сонливости, которое объясняется недостатком кислорода, так как во время работы мозг потребляет его почти в 4 раза больше, чем в состоянии покоя. При напряженной эмоциональной деятельности, обусловленной частым стрессом на работе, насыщение крови кислородом значительно снижается, в результате чего возникают такие симптомы, как головокружение, боль в затылочной части головы или в висках, сонливость.

Сильная эмоциональная нагрузка вместе с напряженной работой и отсутствием активной физической деятельности могут способствовать возникновению гиподинамии.

Освободить мускулатуру от лишнего напряжения возможно при помощи физических упражнений, активных движений.

Исходя из описания процесса мышления, можно сделать вывод, что при интеллектуальной работе мозг потребляет большое количество необходимого для его функционирования кислорода. При физических нагрузках сердцебиение ускоряется, давление увеличивается, сосуды, соответственно, расширяются и кровь начинает циркулировать

быстрее, активность дыхания повышается, в организм с каждым вдохом поступает больше кислорода, которым в результате насыщаются все клетки организма, в том числе и головной мозг.

Активность и устойчивость внимания, памяти, переработки информации восприятия, напрямую зависят от уровня физической подготовленности организма. Протекание психических процессов сильно зависит от физических качеств организма – выносливости, быстроты, силы и др. Таким образом, рационально подобранная физическая нагрузка до, в процессе и после окончания интеллектуальной деятельности непосредственно влияет на интенсивность работоспособности головного мозга.

Однако к чередованию умственной и физической нагрузок стоит относиться с адекватностью и аккуратностью. Безусловно, двигательная активность выступает одним из условий формирования и совершенствования механизмов адаптации к умственным нагрузкам, но при нерациональном ее применении, она может выступить в роли дезадаптивного фактора. Для того, чтобы физические упражнения положительно влияли на психические процессы, формирование умственной устойчивости к напряженной интеллектуальной деятельности, важно ответственно подойти к вопросу подбора оптимальной физической нагрузки. Для этого необходимо учитывать возраст, наличие патологий, присутствие какой-либо активной деятельности или ее полное отсутствие, образ жизни, питание, уровень физической подготовленности и многое другое. Не стоит относиться к этому вопросу халатно и приступать к выполнению первой попавшейся программы, во избежание нанесения вреда своему здоровью. Важным моментом в такой ситуации является определение именно того уровня двигательной активности, при котором наилучшим образом достигается максимальная планка работоспособности и эффект полного восстановления. Для составления правильного плана физических нагрузок оздоровительного характера с целью повышения работоспособности лучше обратиться к специалисту в этой области, если же никаких противопоказаний не имеется, то для начала можно прибегнуть к активному отдыху [2].

Варианты организации отдыха весьма разнообразны. Это могут быть длительные пешие или лыжные прогулки, физкультурно-массовые мероприятия, экскурсии, связанные с двигательной активностью, велопогулки, купание, пляжный волейбол, бадминтон, охота. Работоспособность головного мозга и состояние нервной системы возможно поддерживать длительное время, чередуя напряжение и сокращение различных мышечных групп с ритмическими

последующими расслаблением и растяжением. Такой вид движений свойственен бегу, ходьбе, передвижению на коньках, лыжах. Но нужно отдавать себе отчет в том, что эффект от занятий и активного отдыха будет разным и не одинаково эффективен. Добраться до работы пешком в течение 20 минут утром и обратно домой вечером не будет равносильным 40 минутному непрерывному бегу, поэтому не стоит возлагать надежд на быстрый успех из-за прогулок на свежем воздухе. Общее состояние организма улучшится, кровь насытится кислородом, если между дорогой домой через аллею и поездкой на маршрутке выбрать первый вариант, настроение улучшится, но важно понимать, что результаты от занятий спортом и от незначительно повышенной активности будут разными [3].

Впервые значение активного отдыха научно обосновал И.М. Сеченов. Он обратил внимание на то, что сила руки после утомления восстанавливается быстрее, если другой, неутомленной рукой выполнять нетрудную работу. Позже ученые установили, что активный отдых применим не только к физической, но и к умственной работе. Особая роль здесь принадлежит мышечной деятельности, в процессе которой в работу вовлекаются нервные центры, отличные от тех, которые задействованы при различных формах интеллектуальной деятельности. Переключение с умственной работы на физическую позволяют, во-первых, сохранять и улучшать деятельность организма в целом, во-вторых, совершенствовать координационные механизмы в его функционировании.

Для рациональной организации умственного труда большое значение имеет выделение и использование перерывов (пауз) для отдыха. При выполнении мышечной работы в виде физических упражнений во время пауз (физкульт пауз) достигается вдвое больший эффект восстановления умственной работоспособности, чем при пассивном отдыхе даже вдвое большей продолжительности.

Физические упражнения, используемые в паузах для отдыха, подбираются таким образом, чтобы их сложность и интенсивность максимально соответствовали напряженности умственной деятельности: чем утомительнее работа, тем меньшей должна быть интенсивность мышечной нагрузки.

Но, к сожалению, не всем можно заниматься даже общими видами спорта, и даже быстрая ходьба может сказаться не лучшим образом, а наоборот привести к большим проблемам. Для людей, которые знают, что состояние их здоровья не идеально, следует обязательно обратиться к профессионалу, врачу, и по их рекомендациям, возможно, обратиться к занятиям лечебной физической культурой, которая характеризуется

индивидуальным подходом. Вначале проводится оценка общего физического состояния, затем состояния физической подготовки, и наконец, составляется индивидуальная оздоровительная программа, в которой учитываются все особенности организма. Таким образом, можно поймать сразу двух зайцев: и увеличить продолжительность и интенсивность интеллектуальной работоспособности, и привести в порядок общее состояние здоровья [4].

Результатом работы можно считать следующий вывод: физические нагрузки необходимы для каждого из нас, независимо от возраста, телосложения и уровня физической подготовки – спорт всегда оказывает положительное влияние на организм не только с эстетической точки зрения – в работе доказано, что физические упражнения положительно влияют и на внутренние процессы в организме. Даже самая малая дополнительная активность тренирует выносливость, которая является фактором увеличения продолжительности работы, но что важно, физические упражнения – стимулируют работу защитных процессов организма. Существуют разные виды спорта, различные комплексы специальных упражнений, разные специальные направления физической культуры, но, к сожалению, не всем доступны такие занятия по ряду причин: кому-то противопоказан тот или иной вид спорта из-за проблем со здоровьем, кто-то считает, что подобные занятия затратны финансово или не находит свободного времени и др. Для тех, кто не готов заниматься спортом профессионально или с тренером, тоже можно найти выход: даже обычная прогулка в парке быстрым шагом, или долгая прогулка, катание на коньках зимой или поход на лыжах, занятия танцами, йогой, велосипед, возможность подняться домой по лестнице, а не на лифте – все это тоже считается дополнительной активностью и тренирует выносливость, даже для тех, у кого есть проблемы со здоровьем есть выход – занятия лечебной физической культурой, главное наличие желания заняться собой и своим здоровьем.

В заключение, можно сказать, что физические нагрузки тренируют общую выносливость организма, так как стимулируют активность защитных процессов, тем самым повышая интеллектуальную работоспособность и увеличивая продолжительность продуктивной работы. Такие упражнения, как бег, ходьба на лыжах и др., а также активный отдых, способствуют расширению механизмов и способов защитно-приспособительных процессов в головном мозге. В целях улучшения общего состояния организма на начальных этапах лучше всего прибегнуть к активному отдыху, который не предполагает сильных физических нагрузок, специальных комплексов упражнений,

которые могут как-то влиять на отдельные группы мышц. Благотворное влияние активного отдыха на организм научно доказано и риски нанесения вреда здоровью минимальны.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Пеняева С.М. Влияние физических нагрузок на умственную деятельность / Научное обозрение. Педагогические науки. – 2019. – № 2-1. – С. 12-16;

2. Крамской С.И., Посохова В.М., Забнин В.В. Пути улучшения процесса физического воспитания студенческой молодежи / Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2007. №2. С. 107-112.

3. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2001 – 448 с.

4. Физическое воспитание: Учебник / Под ред. В. А. Головина, В. А. Маслякова, А. В. Коробкова и др. – М.: Высш. школа, 1983, 391 с.

УДК 796/799

Линева Е.А.

Научный руководитель: Белоглазов М.В., ст. преп.

*Московский государственный автономный политехнический университет,
г. Москва, Россия*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВУЗЕ

Вопросы эффективности физической культуры как эффективное средство формирования необходимого объема умений и навыков необходимых в профессиональной деятельности рассмотрено недостаточно. Различные авторы указывают, что средства физической культуры эффективны для формирования физических кондиций, однако не указывается воздействие физических упражнений на усвоение материала на последующих занятиях в течении учебного дня. Актуальность исследования подчеркивается целым спектром данных, приведенных различными авторами [1, 2, 3, 4]. Среди приведенных факторов следует выделить такие как: недостаточный уровень физических кондиций, рост числа студентов, имеющих хронические заболевания, рост числа студентов, имеющих излишний вес, что связывают с низкой двигательной активностью и низкую успеваемость по другим дисциплинам.

В процессе исследования был проведен опрос студентов о влиянии физической культуры на успеваемость в учебной деятельности. В опросе приняли участие студенты 1 курсов. В результате опроса выяснилось следующее (рисунок 1).

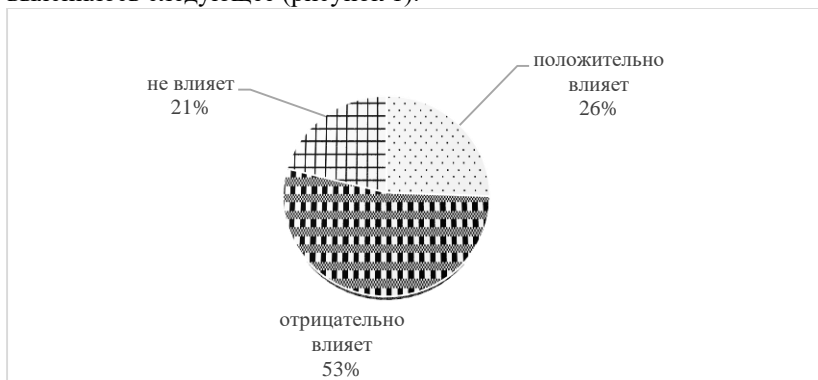


Рис. 1 Мнения студентов о влиянии физической культуры на успеваемость учебной деятельности.

Так же в процессе исследования возник вопрос о влиянии физической культуры на состояние здоровья. В результате опроса выяснилась следующая ситуация (рисунок 2).

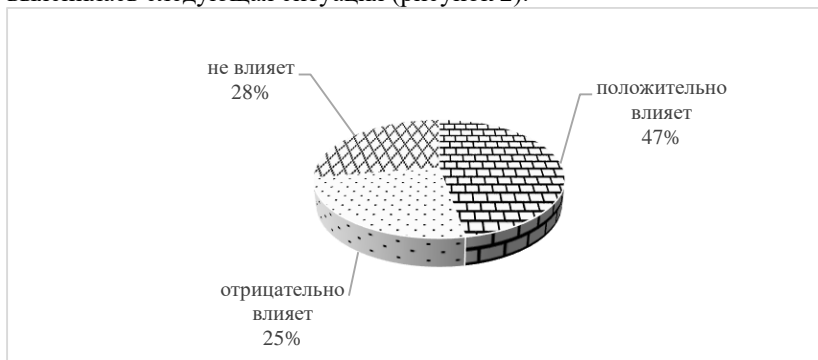


Рис. 2 Мнения студентов о влиянии физической культуры на состояние здоровья.

В результате опроса выявился недостаток знаний в сфере оздоровления физической культурой и влияния физической культуры на состояние здоровья. Что совпадает с результатами исследований [1, 2, 5].

Так же в процессе исследования возник вопрос о влиянии физической культуры на физические кондиции. Так в процессе опроса выяснилось, все 100% опрошенных указали, что что бы набрать необходимые показатели в физической подготовленности необходимо заниматься физической культурой и спортом. Со слов опрошенных о положительном влиянии физических упражнений на уровень физической подготовленности им говорят с детства. Так же опрошенные указали, что физические упражнения влияют на состояние здоровья, но вот почему становишься сильнее или здоровее, если занимаешься физической культурой они не знают. Что связывается с недостаточным объемом знаний в сфере физической культуры и спорта [1, 2, 4, 5].

Для выявления использования физических упражнений для оздоровления был задан вопрос «Делаете ли вы утреннюю зарядку. По результатам опроса выяснилось, что все 100% респондентов не делают утреннюю зарядку. Со слов опрашиваемых выяснилось, что им просто лень делать данную зарядку. Так же тяжело вставать утром на зарядку. В процессе опроса так же выяснилось, что студентам проживающим далеко затрачивают большое объём времени на дорогу и им нет времени на выполнение зарядки.

В процессе опроса так же выяснилось, студенты не рассматривают физические упражнения как средство психологического отдыха.

Для формирования необходимого объема знаний для студентов был разработан теоретический курс, который раскрывал механизмы влияния занятий физическими упражнениями на состояние здоровья и учебную деятельность. По результатам освоения теоретического курса так же был проведен опрос студентов, в результате которого выяснилось, что все 100% респондентов указали на высокую взаимосвязь занятий физическими упражнениями и эффективность учебной деятельности. Так же опрашиваемые студенты указали, что для повышения эффективности учебной деятельности необходимо заниматься физическими упражнениями.

В ходе исследования студенты указали, что после освоения теоретического курса у них появилась возможность посредством средств физической культуры повысить успеваемость по ряду учебных дисциплин и физические кондиции. Так же в процессе исследования опрашиваемые указали, что физическая культура так же является эффективным средством снятия напряжения после напряженного учебного дня.

В результате исследования авторы пришли к следующим выводам:

- для успешного освоения учебных дисциплин необходимо заниматься различными видами спортивной деятельности;
- для активизации интереса к занятиям физической культурой необходимо формирование необходимого объема знаний;
- в результате сформированного объема знаний студенты повысили двигательную активность и проявили интерес к самостоятельным занятиям различными видами спортивной деятельности;
- несформированный объем знаний в сфере физической культуры снижает эффективность занятий.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ильков, В. А. Методология поиска средств физической культуры как важного фактора эффективности подготовки к будущей профессиональной деятельности / В. А. Ильков, Т. Н. Руденко // Конференциум АСОУ: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. – 2020. – № 2-1. – С. 204-211. – EDN ICNBXD.
2. Калимуллина, О. А. Занятия физической культурой в университете водного транспорта современных студентов-речников как фактор успешности в будущей профессии / О. А. Калимуллина, А. В. Иванова, Э. А. Фаварисов // Современные наукоемкие технологии. – 2021. – № 12-2. – С. 281-285. – DOI 10.17513/snt.38989. – EDN OZOYVQ.
3. Параховская, М. В. Здоровье как фактор профессиональной деятельности менеджера в сфере физической культуры и спорта / М. В. Параховская, В. А. Хлопцев, В. А. Талай // Веснік Магіл'ёўскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя А.А. Куляшова. Серыя С. Псіхалага-педагагічныя навукі: педагогіка, псіхалогія, методыка. – 2021. – № 1(57). – С. 80-90. – EDN IHXXFR.
4. Пухаева Е.Г. Физическая культура как основа успешной профессионализации студентов в будущей сфере трудовой деятельности // АНИ: педагогика и психология. 2018. № 3 (24). С. 201–203
5. Фаварисов, Э. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов университета водного транспорта как фактор будущей успешной трудовой деятельности / Э. А. Фаварисов // Образование, воспитание и педагогика: традиции, опыт, инновации: сборник статей VII Всероссийской научно-практической конференции, Пенза, 30 ноября 2021 года. – Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2021. – С. 145-147. – EDN HNBKRK.

Линькова М.И.

Научный руководитель: Манин О.Ю., ст. преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

КОННЫЙ СПОРТ И ЕГО ВЛШИАНИЕ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

В программу олимпийских игр входит множество различных видов спорта от индивидуальных до командных, но лишь один единственный вид парных спортивных соревнований основывается на совместной работе человека и животного. Конный спорт - один из самых необычных и впечатляющих видов спорта, в котором человек взаимодействует с живым существом – лошадьё. Данный вид спорта связывает множество направлений: включает в себя классические скачки и национальные игры. К классическим видам состязаний относятся те, которые включены в программу олимпийских игр: высшая школа верховой езды (выездка), преодоление препятствий (конкур) и троеборье.

Высшая школа верховой езды (выездка) – демонстрация всадником искусства управления лошадьё на различных аллюрах. В течение соревнования всадник должен соблюдать последовательность выполнения элементов и уложиться в установленное время. Выступление состоит из естественных и искусственных движений лошади. При выполнении естественных движений всадник демонстрирует доведенные до совершенства те из них, которые присущи лошади на свободе, а искусственные – движения, отработанные у лошади специальными тренировками.

Конкур - преодоление препятствий различной сложности; в своем роде проверка физической подготовки лошади и всадника. Это направление наиболее зрелищное, но при этом и очень сложное, так как требует превосходной физической подготовки не только спортсмена, но и лошади, а достигается такой результат путем продолжительных и трудоемких тренировок.

Троеборье - состязание состоящие из трех этапов: манежная езда, полевые испытания и преодоление препятствий. В программу манежной езды включены только естественные движения лошади и несложные упражнения. Полевые испытания – преодоление дистанции за определенный промежуток времени, состоящей из четырех отрезков А, Б, В и Г, А и В -отрезки, состоящие из дорог и тропинок, Б –

оборудованная трасса, Г – трасса кросса (кросс по пересеченной местности).

Конный спорт, как и всякий иной вид спорта, улучшает физиологическое состояние, повышает настроение и оказывает полезное воздействие на организм человека. Какой же полезный эффект оказывает такая тренировка?

1. Способствует улучшению осанки

Правильное положение спины – база правильной посадки на лошади. Обучение верховой езде начинается с посадки, так как всадник должен научиться удерживать равновесие верхом на коне, что достигается правильным положением таза, а таз – основная точка контакта всадника и лошади, которая помогает подавать команды к движению животного, и без данного навыка дальнейшее обучение будет затруднительным. Для поддержания правильного положения корпуса в работу разом включаются мышцы бедер, спины и живота, которые функционируют в разных режимах. Первый режим работы мышц, это когда часть мускул бедер напряжена, а часть напрягается и сокращается, второй режим, когда мышцы спины и живота удерживают верное положение корпуса от копчика до шеи. Эти режимы физиологичны, так как подобным образом наше тело удерживает вертикальное положение позвоночника в обычной жизни.

2. Укреплению мышц

Бесспорный положительный момент верховой езды заключается в том, что она укрепляет мышцы, не нагружая суставы. Во время верховой езды функционируют глубокие мышцы спины и живота (мышцы кора), которые не нагружаются обычными динамическими упражнениями. Нагружается пресс, ягодичные мышцы, квадрицепс (четырёхглавая мышца бедра), приводящие мышцы бедер (расположенные на внутренней поверхности бедра) и мышцы икры. Так же в работе участвует верхний плечевой пояс, бицепсы и трицепсы на руках.

3. Снижению внешних негативных воздействий (стресса)

Такая спортивная деятельность улучшает эмоциональный фон человека, способствует стрессоустойчивости и уменьшению тревожности, а также укреплению нервной системы и снятию напряжения. В 20 веке учеными было доказано, что верховая езда помогает преодолеть различные заболевания и помогает при реабилитации. Именно благодаря этим аспектам появилась специальная методика – иппотерапия. Целебный эффект которой достигается благодаря колебательным движениям, передаваемым от лошади

всаднику во время занятия. Такие движения вызывают своеобразную ответную реакцию организма, во время терапии происходит массаж в сочетании с теплом животного. Но для такого вида лечения подходит не каждая лошадь, а специально подготовленная.

4. Развитию реакции и концентрации

Выполнение всадником упражнений на лошади не только помогает ему выработать правильную посадку, укрепить физически, но и одновременно развивает чувство равновесия и концентрацию. При выполнении любых команд и упражнений необходимо следить за своим телом, его положением и движениями, концентрироваться на необходимой задаче и быстро реагировать на ситуацию.

Конные прогулки и спорт пользуются немалым спросом и на сегодняшний день это довольно популярное развлечение. Появилось довольно много конноспортивных клубов, где люди абсолютно любого возраста, включая совсем маленьких детей и пожилых людей могут прийти пообщаться и позаниматься с этими удивительными животными. Но не смотря на огромное количество положительных влияний данного спорта есть и отрицательная сторона: отдельные противопоказания в индивидуальных случаях, который могут причинить вред здоровью или усугубить состояние человека, а также наличие высокой вероятности получить какое-либо серьезное повреждение. Стоит помнить, что любое занятие спортом имеет определенный риск получения травмы, а верховая езда - один из самых травмоопасных видов спорта.

Но все же обычные конные прогулки и несложные тренировки очень полезны, они помогают поддерживать наше физическое состояние в пределах нормы, развивают вестибулярный аппарат, снижают напряжение от негативных воздействий, оказывают положительное влияние на дыхательную и кровеносную систему, а также очень продуктивно позволяют сбросить лишний вес.

Подводя итоги, можно сказать, что конный спорт доставляет особенную выгоду для здоровья человека. Регулярные занятия верховой ездой и тесный контакт с животными не просто укрепляют физически и налаживает эмоциональный настрой, но и оказывают значительный оздоравливающий эффект, способствующий ведению здорового образа жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. <https://agronom.guru/fermerstvo/zhivotnovodstvo/verhovaya-ezdana-loshadi>

2. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология. Учебное пособие для студентов педагогических вузов. – М.: Высшая школа, 1985, 384 с.
3. Лукьянов В.С. О сохранении здоровья и работоспособности. – М.: Медгиз, 1952, 136 с.
4. Солодков А.С., Сологуб Е.Г. Физиология человека общая, спортивная, возрастная. – М.: Тера-спорт, 2001, 520 с.
5. <https://obuchonok.ru/node/4855>
6. <https://agronom.guru/fermerstvo/zhivotnovodstvo/verhovaya-ezdana-loshadi>
7. <https://www.dzhmao.ru/info/articles/kak-sport-vliyaet-na-psikhiku-cheloveka/>
8. Крамской С.И. Основы физической рекреации студентов в высшем учебном заведении / С.И. Крамской, В.П. Зайцев, И.А. Амелеченко, И.С. Крамской // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. – Белгород, 2014. – Вып. XIII. – С. 469 -473.
9. [https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/konnyi-sport/?](https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/konnyi-sport/)
10. <https://www.jv.ru/news/33828-5-veskih-prichin-zanyatysya-verhovoy-ezdoy>
11. <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/vyezdka/>
12. <https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/konnnoe-troebore/>
13. <https://posleurokov.ru/blog/horse/?>
14. П. В. Боярский. Седлайте коней! Знай и умей. – М.: Книга по требованию, 2012. – 176 с.

УДК 796

Линькова М.И.

Научный руководитель: Манин О.Ю., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

Физическая культура и спорт являются важными составляющими факторами полноценной жизнедеятельности человека, так как нормальная двигательная активность помогает поддерживать здоровье нашего организма.

Здоровье – это не только состояние полного физического, но и психического и социального благополучия. Под психическим

здоровьем мы понимаем состояние душевного равновесия, психически здоровые люди меньше подвержены стрессам, депрессии, проявлению и влияниям негативных эмоций. А социальное здоровье – ценности, регулирующие поведение личности в обществе. Оно связано как с влиянием на человека других людей, так и общества в целом. Социальное здоровье – показатель социальной активности и, прежде всего, трудоспособности.

Изучив литературу по данной теме, можно выявить 5 основных факторов, влияющих на здоровье человека:

- Образ жизни (50-60%)
- Наследственность (генетические факторы) (15-20%)
- Воздействие природной среды (экологические факторы) (15-20%)
- Воздействие социальной среды (10—15%)
- Уровень оказания медицинской помощи (10-15%)

Из данных показателей следует, что наибольшее воздействие на организм человека оказывает его образ жизни. Вот почему важно вести здоровый образ жизни, который помогает сохранить здоровье, улучшить самочувствие и избежать излишней тревожности, путем контроля собственного поведения, питания и привычек. Ключевыми аспектами здорового образа жизни являются:

- Отказ от вредных привычек (курение, употребление алкоголя и наркотиков и т.п.)
- Здоровое питание
- Регулярная двигательная активность

Что касается вредных привычек, думаю, всем известно к каким необратимым последствиям, касающихся не только самого человека, но и окружающих его людей, они могут привести.

Говоря о правильном питании, следует отметить, что это не только залог нашего здоровья, но и хорошего настроения. От питания зависит наше самочувствие и активность, так как еда является топливом для организма, и необходимо следить, какие продукты присутствуют в повседневном рационе. Учеными доказано, что пища, которую мы потребляем, оказывает прямое влияние и на наш сон. Если питание сбалансированное, и в нем присутствует обильное количество овощей, фруктов и зелени, то риск возникновения недостатка витаминов и микроэлементов существенно снижается. Это говорит о том, что вам не грозит авитаминоз, который приводит не только к ряду заболеваний, но и вызывает ощущение подавленности, изможденности и апатии.

Когда речь заходит о физической активности, имеется в виду не просто перемещение от одной точки к другой, например, от дома до

работы и обратно, а регулярные физические нагрузки. Важна не столько интенсивность нагрузок, сколько периодичность занятий, так как зачастую нашей обычной двигательной активности не хватает для нормальной жизнедеятельности. Недостаток движения приводит к большей подверженности организма заболеваниям, эмоционально-психической неустойчивости, напряженности и низкой работоспособности. Недостаточная физическая и двигательная активность человека, или гиподинамия, занимает 4 место среди первопричин смертности, уступая лишь гипертонии, курению и повышенному содержанию глюкозы в крови. По данным ВОЗ, от недостатка физической активности каждый год умирает 3,2 млн человек. В основном речь идет о населении индустриально развитых стран. Как подсчитали ученые, за последние 100 лет люди стали двигаться на 96% меньше.

Рассматривая позитивное влияние физических нагрузок, следует отметить, что мышечная энергичность снимает перенапряжение отдельных органов и систем, улучшает процессы газообмена циркуляции крови, улучшает работу сердечной мышцы, а также успокаивает нервную систему. Научно доказано, что люди, ведущие динамичный образ жизни, живут дольше, меньше болеют и имеют преимущественно гибкий интеллект. А в более преклонном возрасте они меньше подвержены многим тяжелым заболеваниям, например, атеросклерозу, ишемии или гипертонии. Да и само тело становится подтянутым и остается в таком состоянии еще длительное время.

Потребность в движении важна для людей малоподвижных в течение дня, а также больным атеросклерозом и гипертонией. Это необязательно должны быть занятия в специально оборудованных помещениях, достаточно обычных пеших прогулок или зарядки по утрам.

Любые физические упражнения способствуют улучшению психического здоровья, поскольку они содействуют выработке эндорфинов и ряда гормонов (серотонина, дофамина и норэпинефрина, кортизола), улучшающих общее самочувствие.

- Эндорфин - химическое вещество, взаимодействующее с рецепторами в мозге, уменьшающее восприятие физической боли. Это означает, что интенсивная или более длительная физическая нагрузка позволяет больше и чаще испытывать ощущение бодрости, легкости и прилив сил.

- Высвобождение серотонина, дофамина и норэпинефрина, нейромедиаторов, способствует регулированию настроения: систематические физические упражнения увеличивают концентрацию

этих химических веществ в мозге, помогая поддерживать более стабильное позитивное настроение.

○ Высвобождение кортизола, «гормона стресса», сокращает реакцию организма на кортизол. Это говорит о том, что когда кортизол высвобождается в другое время, его вредное влияние на организм будет снижено, поскольку благодаря упражнениям, организм будет лучше адаптироваться к кортизолу и управлять им.

○ Улучшается кровообращение в мозге, что помогает мыслить более четко, содействует улучшению памяти, может благотворно повлиять на настроение.

Таким образом постоянная двигательная активность приносит бесценную пользу человеку, и в особенности работникам интеллектуального труда. Она активизирует работу мозга и снимает психоэмоциональное перенапряжение. Начиная еще с дошкольного возраста моторная активность обязана занимать родителей, поскольку только она может обеспечить правильное и гармоничное развитие ребенка. Физическая нагрузка помогает не только справиться со стрессом и нервозностью, но и повысить самооценку и улучшить качество и длительность сна, что, в свою очередь, оказывает дополнительное положительное воздействие на здоровье.

Уделяя немного времени своему физическому состоянию, вы формируете ряд положительных привычек, которые позволят вам наладить свое психо-эмоциональное состояние, питание, а также качество и время сна, что в свою очередь играет немаловажную роль не только для здоровья организма, но и на работоспособность человека.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. <https://www.sechenov.ru/pressroom/news/kak-eda-i-fizicheskaya-aktivnost-vliyayut-na-nash-emotsionalnyy-fon/>
2. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология. Учебное пособие для студентов педагогических вузов. – М.: Высшая школа, 1985, 384 с.
3. Лукьянов В.С. О сохранении здоровья и работоспособности. – М.: Медгиз, 1952, 136 с.
4. Солодков А.С., Сологуб Е.Г. Физиология человека общая, спортивная, возрастная. – М.: Тера-спорт, 2001, 520 с.
5. <https://profilaktica.ru/sotsialnye-seti/dvigatel'naya-aktivnost-i-ee-znachenie-dlya-organizma/>
6. <https://www.myprotein.ru/blog/trenirovki/fizicheskaya-aktivnost-psixicheskoe-zdorovye/>

7. <https://www.dzhmao.ru/info/articles/kak-sport-vliyaet-na-psikhiku-cheloveka/>

8. Крамской С.И. Основы физической рекреации студентов в высшем учебном заведении / С.И. Крамской, В.П. Зайцев, И.А. Амельченко, И.С. Крамской // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. – Белгород, 2014. – Вып. XIII. – С. 469 -473.

УДК 37.037

Литвинов А.В., Русанов А.И.

*Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина,
г. Белгород, Россия*

ВЛИЯНИЕ РЕКЛАМЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Характерной чертой возникновения в мире постиндустриальных обществ является их цифровизация. Это связано с тем, что именно в конце XX века произошло повсеместное внедрение информационных технологий в жизни людей, повлекшее за собой цифровую революцию. Одним из ключевых событий стало создание сети Интернет, навсегда изменившее привычную жизнь людей. На данный момент, в современном обществе цифровизация играет существенную роль в развитии государств, поэтому власти закрепляют основные задачи, направления деятельности и сроки реализации мер государственной политики. Так, распоряжением Правительства РФ от 28 июля 2017 г. № 1632-р была утверждена государственная программа «Цифровая экономика Российской Федерации», которая закрепляла стратегию развития информационного общества в РФ на 2017-2030 годы [1].

Одним из проявлений цифровизации считается повсеместное внедрение и использование реклам в обществе, которая стала эффективным инструментом привлечения внимания людей. Решающей её составляющей является массовое воздействие на публику, что превращает рекламу в механизм, с помощью которого можно оказывать воздействие на людей и формировать в них определенные мысли. Данный факт стоит применять для распространения правильных идей, ценностей и знаний, чтобы сделать из неё мощный инструмент пропаганды, который станет полезен для современного общества.

В рамках пропаганды здорового образа жизни активно следует использовать такой вид рекламы, как социальный. По мнению

Ф.Г.Панкратова, социальная реклама выходит за рамки экономических задач, направлена на достижение благотворительных и иных общественно полезных целей, в частности:

- 1) популяризация здорового образа жизни среди населения; поддержка незащищённых слоёв населения;
- 2) борьба с загрязнением окружающей среды;
- 3) популяризация общественных организаций и фондов, целью которых является помощь окружающим людям, в частности – детям [2].

Социальная реклама о здоровом образе жизни имеет массовое воздействие на население, побуждает каждого задуматься о правильном выборе, принципах, и о правильном образе жизни. Если подобная реклама нашла своих зрителей, то в обществе начинает формироваться атмосфера поощрения правильного поведения и отрицание нездорового образа жизни.

Создание рекламы - это сложный технический процесс, и люди, которые создают её, являются мастерами. Социальная реклама в отличие от обычной коммерческой рекламы направлена на привлечение внимания к теме, она должна заинтересовать зрителя, потрясти его, заставить задуматься и изменить свой образ и стиль жизни.

Итак, социальная реклама - это вид некоммерческой рекламы, направленной на изменение модели поведения общества и привлечение внимания к проблемам социума.

Влияние социальной рекламы на распространение здорового образа жизни у студентов происходит благодаря:

- 1) формированию общественного мнения о здоровом образе жизни;
- 2) привлечения внимание к проблеме сохранения здоровья;
- 3) актуализации действий для сохранения здоровья;
- 4) формированию позитивного отношения к правильному питанию;
- 5) укреплению здорового образа жизни в семье;
- 6) изменению поведенческой модели общества.

Социальная реклама представляет собой совокупность средств художественного выражения и слогана (см. рисунок 1).

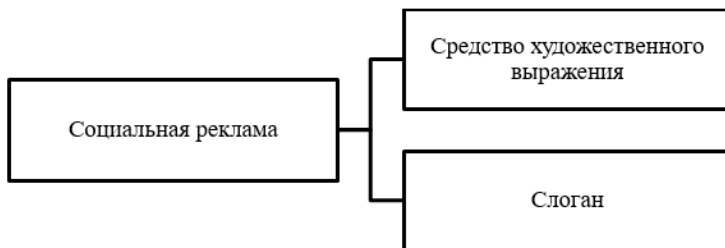


Рис. 1 Аспекты социальной рекламы

Компьютерный рисунок, художественное изображение, авторские фотографии, коллажи, видео и анимации раскрывают выбранную социально значимую общественную проблему пропаганды здорового образа жизни, что заставляет зрителя испытать нужную эмоцию.

Слоган, в свою очередь, представляет собой чёткую, ясную, лаконичную формулировку основной темы рекламного обращения. Примером побудительного слогана является: «займись спортом и стань ярче».

Следовательно, социальная реклама является своеобразным средством полезной пропаганды среди студентов, которое государство может применять путем:

- 1) баннеров, плакатов, вывесок;
- 2) рекламных пауз между телепередачами и радиотрансляциями и др.

Таким образом, при применении реклам в качестве популяризации здорового образа жизни у молодежи человек не только испытывает нужные эмоции, но и не испытывает психологическое утомление, что показывает высокую её роль в формировании правильного мышления.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Об утверждении программы "Цифровая экономика Российской Федерации": распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 июля 2017 № 1632-р. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

2. Панкратов Ф.Г. Основы рекламы / Ф.Г. Панкратов, Ю.К. Банженов, В.Г. Шахурин; - М: Наука, 2012. – 532 с.

3. Усанова Д.А., Карфидова Т.Н. Популяризация спорта и здорового образа жизни посредством социальной рекламы // Материалы XII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» URL:

УДК 796

Литфуллин Э.Р., Севодин С.В.

Научный руководитель: Илюшин О.В., канд. биол. наук, доц.

Казанский государственный энергетический университет, г. Казань, Россия

РОЛЬ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ВОСТРЕБОВАННЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РЫНКЕ ТРУДА У СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ

Элективные курсы по физической культуре и спорту, проводимые в технических вузах имеют несколько ключевых целей. Одной из таких целей является формирование у студентов спортивноориентированного мышления и понимания необходимости регулярных физических нагрузок, выработка соответствующей привычки. Однако данная дисциплина также нацелена на формирование компетенций, необходимых будущему специалисту. Для достижения данной цели проводятся тренировки с использованием игровых видов спорта.

Игровые виды спорта можно отнести к скоростно-силовым ситуационным видам спорта, согласно физиологической классификации В. С. Фарфеля. В ситуационных видах спорта главными являются психические качества, в основе которых лежит система перцептивно-интеллектуальных и эмоционально-волевых процессов, протекающих в постоянно изменяющихся условиях деятельности, и в связи с необходимостью в краткие промежутки времени воспринимать возникающие ситуации, принимать и реализовывать творческие решения о методах и способах ведения соревновательной борьбы. Данные виды спорта относятся к первой группе – контактные виды спорта, по А. Ц. Пуни. Их психологическим содержанием является непосредственное противоборство соперников в игре или в борьбе. Цель этой борьбы – обыграть соперника и добиться победы, за которую даются голы и очки. Игровые виды спорта делятся на индивидуальные (теннис, настольный теннис, бадминтон и др.) и командные (футбол, волейбол, гандбол, баскетбол, водное поло и др.). Спортивные игры относятся по физиологической классификации к ситуационным видам спорта. Это значит, что все их и двигательные и умственные движения вариативны в зависимости от соревновательной ситуации, которая зависит, в основном, от соперника. Спортсмены игровых видов спорта должны обладать очень быстрой реакцией и ловкостью, должны быть

смелыми и агрессивными в конструктивном значении этого понятия. В интеллектуальном плане спортсмены должны иметь хорошую ориентировку в пространстве и времени, уметь принимать быстрые и правильные решения при дефиците временных отрезков. У них должен быть подвижный и возбудимый тип нервной системы [1].

На практике предпочтение отдается командным видам спорта. Данное решение имеет ряд «плюсов» и «минусов». К плюсам командных игр можно отнести использование меньшего количества инвентаря, для игры достаточно одного мяча и спортивного зала, в игре участвуют практически все студенты, посещающие элективные курсы по физической культуре и спорту, также стоит отметить, что основной список таких игр составляет волейбол, футбол, баскетбол. Навыки необходимые для игры студенты приобретают, будучи обучающимися, средних образовательных школ, поэтому каждый в той или иной степени имеет опыт игры. Такой вид физической активности нивелирует негативные, стрессовые влияния, сопровождающие обучение в вузе. А также способствует социализации студента, вносит существенный вклад в становление личности студента. К минусам можно отнести то, что уровень игры у всех студентов разный, что не позволяет всем игрокам развиваться и оттачивать свои навыки в равной степени. Также стоит отметить, что обязательно будут студенты, входящие в специальную медицинскую группу, и к ним нужен будет особый подход, при организации и проведении подобных игр, если такие игры будут допустимы.

Результаты применения методики спортивных игр, носят только положительный характер, как отмечается ранее проводимыми исследованиями, использование спортивных игр в качестве рекреационных упражнений позволяет студентам снять эмоциональную усталость, а также достичь состояния разрядки и прекращения [2].

Навыки и качества, приобретаемые и оттачиваемые, в процессе игры часто сравнивают с навыками и качествами, присущими специалисту той или иной отрасли. Данное сопоставление не случайно, так как, по мнению физиологов, психологов труда, педагогов основные части рабочего процесса можно натренировать. К ним можно отнести физическую силу, выносливость, скорость, координация движений, реакция, внимательность и др. Поэтому использование методов тренировок и адаптаций, применяемых в спорте, при подготовке специалистов к трудовой деятельности является обоснованным решением. Данное утверждение дает возможность уже на занятиях по физической культуре и спорту моделировать трудовую деятельность и

элементы рабочего процесса. Появляется возможность направленно готовить студентов к будущей профессиональной деятельности [3].

Рассмотрим потенциальный рынок труда, куда предстоит попасть будущим специалистам по окончании обучения. По данным прогнозов аналитиков Всемирного экономического форума (World Economic Forum) в 2020 году в фокусе ближайшей переподготовки (повышения квалификации) рабочего персонала будут следующие навыки:

- креативность, оригинальность и инициативность.
- комплексное решение проблем
- аналитическое мышление и инновации
- управление персоналом
- активное обучение и стратегии обучения
- эмоциональный интеллект.
- лидерство и социальное влияние
- критическое мышление и анализ.
- устойчивость, стрессоустойчивость и гибкость.
- рассуждения, решение проблем и мышление

Именно эти навыки, по мнению аналитиков, будут востребованы в ближайшее время в нашей стране [4,5]. Сравним с навыками, которые студенты получают или улучшают в процессе игры. К таким навыкам можно отнести:

- наблюдательность
- сообразительность
- умение анализировать, сопоставлять и обобщать данные
- умение правильно оценивать пространственные и временные отношения
- критическое мышление
- умение слаженной работы в команде
- лидерские качества и др.

Сравнивая два данных перечня навыков, можем наблюдать корреляцию между навыками, приобретаемыми в процессе игры, и навыками, востребованными на рынке труда. Из этого следует, что применение методик спортивных игр при подготовке студентов технических вузов к дальнейшей профессиональной деятельности является высокоэффективным.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Серова Л.К. Психологическая классификация видов спорта // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 1 (155). С. 302-306.

2. Пустошило П.В., Солодников А.В., Родин А.В. Методика оздоровительных занятий со студентами государственного вуза на основе средств спортивных игр // Учитель и время. 2017. № 12. С. 184-188.

3. Яковлев С.В. Использование командных спортивных игр на практических занятиях по дисциплине "физическая культура и спорт" для развития востребованных рынком труда компетенций выпускника вуза. // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2020. № 7-2 (46). С. 57-59.

4. Всемирный экономический форум: «Отчет о будущем рабочих мест 2020» - [Электронный ресурс] - <https://www.weforum.org/reports/the-future-of-jobs-report-2020/full/infographics-e4e69e4de7> (Дата обращения: 5.12.2021г.)

5. Коробова Е.В., Куманцова Е.С. Роль коммуникации в игровых видах спорта в современном мире. // В сборнике: Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения. Сборник статей по материалам XII научно-практической конференции с международным участием. Москва, 2022. С. 155-159

УДК 37.041:796.015

Литфуллин Э.Р., Севодин С.В.

Научный руководитель: Илюшин О.В., канд. биол. наук, доц.

Казанский государственный энергетический университет, г. Казань, Россия

МЕТОДЫ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ НА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Самостоятельные занятия по физической культуре, являются вторым этапом подготовки студентов по дисциплине физическая культура и спорт, так как требуют определенного фундамента знаний. Несмотря на то, что самостоятельные занятия физкультурой достаточно распространены среди студентов, и часто практикуются ими, проблема нехватки теоретических знаний о правильной технике выполнения упражнений, планировании тренировки, дозировании нагрузки, а также оценки функционального состояния остается актуальной. Отдельно рассмотрим проблему дозирования нагрузки и способов оценки функционального состояния организма.

Функциональное состояние организма можно рассматривать с двух точек зрения: с точки зрения физиологии и с точки зрения психологии. Зачастую на занятиях по физической культуре внимание

уделяется только физиологическому уровню, так как более важным считается мониторинг изменения уровня активности нервной системы. Данные показатели позволяют отслеживать нагрузку, которую испытывают внутренние органы, тем самым позволяют сохранить здоровье, не допуская перегрузок. Однако при воспитании привычки регулярных занятий физической культурой у студентов немаловажную роль играет психологический уровень функционального состояния. Воздействие на данный уровень, позволяет выработать понимание пользы и необходимости регулярных физических нагрузок. Мотивация к занятиям физкультурой также является результатом воздействия на психологический уровень. При планировании и проведении самостоятельных занятий по физической культуре мотивация и самоконтроль играют важную роль [1,2].

Рассмотрим методы контроля функционального состояния, которые могут быть использованы при самостоятельных занятиях. Как правило, данные методы, основаны на сравнении неких параметров до выполнения определенного упражнения, то есть в состоянии покоя, и после выполнения. Такими параметрами могут быть частота и глубина дыхания, артериальное давление, частота сердечных сокращений. Наиболее распространенными методами являются функциональные пробы.

Функциональные пробы – это различные дозированные нагрузки, позволяющие объективно оценить процесс адаптации, функциональное состояние систем организма, ответные действия организма на различный уровень физических нагрузок, что позволит определить степень интеграции данных нагрузок в работу испытуемого. Основываясь на результатах таких тестирований, можно разработать индивидуальную программу тренировок, учитывающую особенности развития организма. Данные методы широко распространены, и используются как в профессиональном спорте, так и в массовой физической культуре. На начальном этапе проведения самостоятельных занятий по физической культуре, студентам очень важно согласовывать разрабатываемые программы с преподавателями по данной дисциплине. Это поможет объективно оценить результаты проведенных проб, подобрать упражнения и уровень нагрузок, согласно уровню вашего физического развития. Толерантность к нагрузке служит основным критерием дозирования физических нагрузок в системе подготовки. А основным критерием оценки эффективности физического развития является характер ответной реакции на нагрузку и результативность. Поэтому функциональные пробы не только

помогают оценить физическое состояние организма, но и выявить функциональные отклонения [3].

Рассмотрим несколько одномоментных функциональных проб. Данные пробы с дозированной нагрузкой являются наиболее простыми, и часто используются в массовых исследованиях. Они дают возможность оценить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, характеризуют восстановительные процессы. Одной из таких является ортостатическая проба. Она характеризует возбудимость симпатического отдела вегетативной нервной системы. Смысл данного метода заключается в сравнении изменений пульса в результате перехода тела из горизонтального положения в вертикальное. Пульс определяется в положении лежа и по окончании первой минуты после перехода в вертикальное положение. При средней возбудимости симпатического отдела вегетативной нервной системы увеличение пульса происходит на 12 – 18 уд/мин, при повышенной возбудимости – более 18 уд/мин. Аналогично проводится клиностатическая проба, характеризующая работу парасимпатического отдела вегетативной нервной системы. Также широко применяется проба Руфье, характеризующая способность адаптации сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам и физическую работоспособность. Выбранные пробы просты в использовании. Опираясь на результаты данных испытаний, можно корректировать программу тренировок и дозирование нагрузок, что помогает сделать программу индивидуальной, а значит эффективней. Однако данные способы контроля функционального состояния студента не позволят, регулировать нагрузку непосредственно при выполнении упражнений. Данный навык очень важен и является ключевым фактором, исключающим травмы и переутомление при занятии физкультурой.

Рассмотрим психологический подход оценки функционального состояния. Одним из основных способов влияния на психологический уровень является выработка самоконтроля. Самоконтроль – функция, отвечающая за развитие рефлексивных способностей, основана на глубоком понимании внутреннего состояния организма при физических нагрузках. Данная функция участвует в процессе управления движениями и является необходимым компонентом освоения техники двигательных действий. Очень важно познакомить студентов, до начала самостоятельных тренировок, с методами саморегуляции. Таковыми являются – самовнушение, самокритика, самоободрение, самоубеждение, самоотчет. Сознательное применение методов самовоздействия при выполнении физических упражнений способствует выработке устойчивой привычки к тренировкам.

Опираясь на результаты, полученные в процессе самоконтроля двигательных действий и функционального состояния организма, нарабатывается наиболее рациональная техника движений [4,5].

Исходя из выше сказанного, можем утверждать, что контроль функционального состояния студентов в ходе самостоятельных занятий по физической культуре может осуществляться не только с помощью функциональных проб, но и с помощью аутогенных тренировок и рефлексивной деятельности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Малиновский А.В., Юркин Д.В., Купавцев Т.С. Проектирование среды формирования способности самоконтроля у курсантов и слушателей вузов мвд россии на занятиях по физической подготовке. Современные наукоемкие технологии. 2020. № 11-1. С. 161-165.

2. Фудин Н.А., Классина С.Я., Пигарева С.Н., Вагин Ю.Е. Гиповентиляционные тренировки в сочетании с физическими упражнениями и их влияние на функциональное состояние человека при физической работе до отказа. Спортивная медицина: наука и практика. 2018. Т. 8. № 1. С. 32-39

3. Зуйкова Е.Г., Бушма Т.В., Бондарчук И.Л., Волкова Л.М. Диагностика функционального состояния как средство оптимизации самоподготовки студентов в условиях дистанционного обучения. В сборнике: Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической культуры и спорта. межвузовский сборник научно-методических работ. Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. Санкт-Петербург, 2020. С. 20-24.

4. Пономарева И.А., Пономарев А.Е. Характеристика состояния здоровья студентов по показателям субъективной самооценки и функционального состояния основных систем организма. Глобальный научный потенциал. 2022. № 3 (132). С. 113-117.

5. Новокщенова О.И., Горбанева Е.П., Вишнякова С.В. Контроль за функциональным состоянием дыхания и кровообращения организма спортсменки специализации художественная гимнастика при применении тренажера "Самоздрав". Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2017. № 2-5. С. 65-69.

*Лиханова Ю.О., Круглова К.В., Калинина Е.А.
Научный руководитель: Грачев А.С., канд. пед. наук, доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Любая деятельность человека связана с проявлением различных эмоций. Если человек проявляет интерес к какому-либо делу, то зачастую он испытывает положительные эмоции [1]. И, напротив, когда человеку не нравится то, чем он занимается, формируется негативный эмоциональный фон, который в длительной перспективе может перерасти в нервные срывы, возникновение апатии или депрессию. Чтобы не допустить таких последствий, человеку нужно уметь переключаться, иметь какое-то хобби, которое приносило бы удовольствие.

Одной из форм получения как морального, так и физического удовлетворения могут выступать физические упражнения [2]. Обусловлено это в первую очередь тем, что при физических нагрузках у человека выделяются дофамин и эндорфин, доставляющий человеку радость и удовольствие. Тем не менее, часть людей имеет негативное отношение к занятию физической культурой или спортом. Существует огромное количество причин, влияющих на формирование отношения человека к физкультурно-спортивной деятельности [3]. И дело здесь не только в отсутствии должного уровня здоровья или физической подготовленности, но и различных субъективных факторах, связанных с мотивацией, удовлетворенностью материально-технической спортивной базой, отношением с тренером (преподавателем) и многим другим [4].

Особое место в данном вопросе занимает студенческая молодежь. С одной стороны это уже взрослые сформировавшиеся личности, которые в большинстве случаев способны принимать самостоятельные решения. С другой стороны образовательный процесс в вузе навязывает определенные правила, с которыми молодым людям приходится мириться. Многие студенты понимают, что главной целью обучения в вузе является получение диплома, подтверждающего квалификации специалиста (бакалавра) и дающего возможность впоследствии устроиться на хорошую работу. Однако, по мнению молодых людей, не все дисциплины связаны с их будущей профессией. В данном контексте

дисциплины «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» часто воспринимаются студентами, как ненужные предметы.

Почему так происходит и что является главной причиной нежелания заниматься физической культурой и спортом в рамках образовательного пространства вуза? Для того чтобы ответить на это вопрос, нами было проведено онлайн-анкетирование. После чего была разработана анкета, состоящая из 10 вопросов закрытого типа. Опрос проводился с использованием Google Forms. В исследовании приняло участие 75 студентов БГТУ им. В.Г. Шухова. Полученные данные были обработаны с использованием программы Microsoft Office Excel.

Таким образом, в исследовании приняло участие 37 девушек и 38 юношей. Установлено, что 83,8% (n=31) девушек нравятся занятия по физической культуре в вузе. Аналогичный результат 88,6% (n=33) был зарегистрирован у юношей. Результаты ответа на вопрос «Мне нравятся занятия по физической культуре в вузе, потому что?» представлены в таблице 1.

Таблица – Распределение ответов у девушек и юношей на вопрос «Мне нравятся занятия по физической культуре в вузе, потому что?»

Причина	Пол			
	Девушки		Юноши	
	Кол-во	% в дев	Кол-во	% в юн.
нравится, как преподаватель проводит пару	7	18,9%	6	15,8%
получаю удовольствие от выполнения физических упражнений	14	37,8%	8	21,1%
понимаю, что выполнение физических упражнений полезно для моего здоровья	8	21,6%	12	31,6%
со мной в потоке занимается парень/девушка, который(ая) мне нравится	0	0,0%	3	7,9%
это прекрасная возможность бесплатно потренироваться	2	5,4%	4	10,5%
не нравится	6	16,2%	5	13,2%

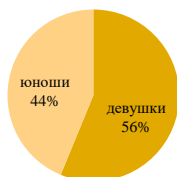
Как видно из таблицы 1, наиболее популярным ответом у девушек был ответ «получаю удовольствие от выполнения физических упражнений», так ответило 37,8% респонденток. У 31,6% юношей в приоритете польза для здоровья, при выполнении физических

упражнений. Интересно отметить, что 7,9 % юношей посещают занятия по физической культуре, потому что в потоке занимается девушка, к которой они испытывают симпатию. У девушек подобного ответа не встретилось.

Те, респонденты, которые ответили, что им не нравятся занятия по физической культуре в вузе, объясняют это тем, что им не интересно на занятиях (2 девушки и 1 юноша), большие физические нагрузки (3 девушки и 1 юноша) и слишком требовательный преподаватель (1 девушка и 3 юноши).

Что же является причиной посещения физической культуры у студентов? В опросе мы задали студентам этот вопрос. Результаты приведены в круговых диаграммах.

Для укрепления здоровья



Для получения зачёта



Рис. 1 Распределение ответов в факторах, побуждающие заниматься физической культурой и спортом

Анализируя полученные результаты, мы выяснили, что для получения зачёта физическую культуру посещает 32,4% девушек и 47,4% юношей. Однако стоит отметить, что все-таки больший процент студентов считает это отличным занятием для укрепления здоровья. 52,6% юношей и 67,7% девушек дают такой ответ. Они считают, что физические нагрузки во время занятий физкультурой помогают поддерживать не только наилучшее самочувствие, но и улучшает выносливость, спортивные навыки, а самое главное является источником хорошего настроения.

Обобщая все вышесказанное, мы пришли к некоторым выводам. Сравнивая ответы юношей и девушек, можно отметить, что в целом они схожи. Из 75 опрошенных, 65 студентам нравится занятие физической культуры. Они отмечают важность этого занятия в получении положительных эмоций и крепкого здоровья. Именно во время физических нагрузок выделяется такой гормон, как дофамин – гормон

счастья. Действительно, большинство опрошенных студентов приобретаю чувство гармонии и удовлетворения. Но стоит отметить, что большим аргументом посещения занятий физкультуры у молодых людей является укрепление здоровья. Различные нагрузки и упражнения, которые дают преподаватели помогают развить сердечно-сосудистую систему, дыхательную, опорно-двигательную и весь организм в целом. Из этого мы можем сделать окончательный вывод, что у студентов именно залог крепкого здоровья является основной причиной заниматься физической культурой.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Гафиятуллина, С. И. Влияние физической культуры на формирование положительных эмоций студента / С. И. Гафиятуллина, А. В. Козлова, А. В. Черноглазова // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 85-летию КНИТУ-КАИ, Казань, 24–27 ноября 2016 года. – Казань: Фолиант, 2016. – С. 469-471.

2. Засека, М. В. Стимулирование положительных эмоций на занятиях по физической культуре средствами подвижных игр и упражнений с мячом / М. В. Засека // Педагогический вестник. – 2018. – № 5. – С. 34-36.

3. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза: учебное пособие / С. И. Крамской, И. А. Амельченко, Н. Б. Кутергин и др.; под ред. С. И. Крамского, И. А. Амельченко. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2022. – 236 с.

4. Лесникова, Г. Н. Проблема положительных эмоций на занятии физической культурой / Г. Н. Лесникова, Д. И. Кривошапка // Инновационные тенденции развития системы образования: Сборник материалов VII Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 11 июня 2017 года / Редколлегия: О.Н. Широков [и др.]. – Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью "Центр научного сотрудничества "Интерактив плюс", 2017. – С. 224-226.

5. Гавришова, Е. В. Роль эмоций в формировании у студентов мотивации к дополнительным физкультурно-оздоровительным занятиям / Е. В. Гавришова, А. С. Грачев, А. А. Третьяков // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2019. – № 11. – С. 15-22.

Майер Е.А.

*Научный руководитель: Груздева Н.А., ст. преп.
Белгородский государственный технический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

КАК ПРАВИЛЬНО НАЧАТЬ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ

Благотворное влияние спорта на физическое, психическое и духовно-нравственное состояние человека известно очень давно. Ежедневные физические нагрузки позволяют существенно увеличить следующие показатели функционального состояния человека: аэробную, скоростную и силовую выносливость, гибкость, ловкость, динамическую мышечную силу. Спорт влияет на состав тела (соотношение жировой, костной и мышечной тканей тела), ростовые характеристики и пропорции тела, на правильность осанки.

Занятия физической культурой благотворно влияют на деятельность всех систем стареющего организма, предупреждая преждевременное старение [1]. Способствует эмоциональной разгрузке, повышению концентрации, тренировке силы воли. Человек был создан для того, чтобы двигаться.

Однако, несмотря на положительное влияние спорта на человека, сам человек, в немалой степени, пренебрегает подвижностью. В последнее время все очевидней проявляются проблемы в физическом воспитании молодежи и с каждым годом данные проблемы становятся все острее [2]. Отсутствие или крайняя ограниченность активной физической деятельностью негативно влияют на волевые качества человека, такие как: целеустремленность, решительность, выдержку, терпеливость, смелость, энергичность и другие. Из-за отсутствия возможности проявления волевых качеств, при преодолении различных психологических преград в ходе физической тренировки, человек теряет как способность к волевым решениям, так и желание их проявлять. Негативно сказываются на человеке и его вредные привычки. Принципы преодоления данных проблемы – отсутствия мотивации к ведению активной физической деятельности, а также изменения привычного уклада жизни, на начальных этапах, и будут рассмотрены в данной статье.

Никого нельзя заставить заниматься спортом из-под палки, да и не нужно. Первый и самый важный этап на пути к жизни в движении является ответ на вопрос – зачем вам заниматься спортом? Иными словами, первоначально нужно найти мотивацию, причины, по

которым следует внести изменения в повседневную жизнь. Самыми распространёнными причинами занятия спортом, по результатам проведённого опроса, в Российской Федерации, оказались стремление к поддержанию здоровья и улучшения настроения.

Опрос был проведён 21 марта 2021 года среди 1,6 тысячи россиян старше 18 лет. Так, более половины граждан РФ занимаются спортом или физкультурой (56%). Представители молодёжи 18-24 лет (71%) чаще всего делают различные физические упражнения, тогда как среди пожилых россиян каждый второй заинтересован в этом виде деятельности (50%). Цель такого рода занятий, по данным опроса, заключается в поддержке здоровья (80%), отмечается, что за данный раздел проголосовали в основном граждане старше 60 лет. Однако, 12% респондентов также назвали задачу улучшения настроения, ещё 8% выбрали снятие усталости. Только 7% хотят сохранить фигуру.

На втором этапе следует дать себе ответ и на следующие вопросы, – каким видом спорта вы бы хотели заниматься, каких достижений добиваетесь? Например, осуществить давнюю мечту о туристическом походе в горы или выиграть забег марафон. Для рационального ответа на эти вопросы необходимо рассмотреть несколько факторов, приведённых ниже.

Факторы выбора вида спорта:

Особенности вида спорта и людей, занимающихся им (каждый вид спорта имеет свои отличительные особенности, например, зависимость от инфраструктуры, то есть наличие спортзалов, тренажёров и спортивных снарядов, специально подготовленных людей – тренеров, узконаправленные цели развития спортсмена, например, умение: стрелять из лука, метать ядро, прыгать с шестом, или цели общего развития – плавание, бег);

Личные интересы человека (тренировка должна приносить удовольствие человеку, разгружать его психологически, а не вызывать отвращение, по большей части, именно от этого зависит мотивация спортсмена);

Физические особенности вашего организма (каждый человек уникален, не только типом личности, но особенностями физического и физиологического развития, наличие склонностей, предрасположенностей к занятию каким-либо видом спорта, облегчающих его освоение);

Натура человека (сюда можно отнести желание и умение работать в команде, предпочтение к различному темпу тренировки и нагрузкам, которые позитивно влияют на психическое и физическое самочувствие человека);

Образ жизни (следует соотносить график занятий спортом с графиком вашей обычной недели, вмещающий в себя время на работу, отдых, приёмы пищи, встречи с родственниками и друзьями и другие планы на неделю или иной срок);

Темперамент человека (темперамент спортсмена влияет на стиль преодоления препятствий, возникающих в процессе учебно-тренировочных занятий):

а) Сангвинуку предпочтительнее такие виды спорта, где нужно проявить достаточно большую подвижность, активность, смелость в силу его излишней реактивности, быстрой реакции, энергичности, отсутствие предпочтений к кропотливой и длительной работы по усвоению сложных деталей техники. Отличаются достаточно устойчивым, подвижным типом высшей нервной деятельности. Такой темперамент приветствуется у спортсменов, занимающихся, интенсивными темповыми видами спорта, например, футболом и волейболом;

б) Спортсмен холерик - обладает сильным, неустойчивым (с преобладанием возбуждения) типом высшей нервной деятельности. Для него, как и для сангвника, характерны высокая реактивность, активность, быстрый темп реакций. Но реактивность у холерика преобладает над активностью, из-за этого он в трудной ситуации легко становится вспыльчивым, резким, быстро выходит из себя. Холерик, как и сангвник, предпочитает эмоциональные виды спорта (баскетбол, футбол, борьба, самбо и др.) [3];

в) Люди с флегматическим темпераментом склонны к малой общительности, медлительности в движении и реакции, к длительной и тщательной отработке техники, кропотливой работе по оттачиванию физических качеств, поэтому, им стоит обратить внимание на такие виды спорта, как: бег на длинные дистанции, поднятие штанги, велосипедный марафон, борьба и дзюдо.

г) Меланхолику предпочтительнее заниматься таким видом спорта, где более всего требуется уравновешенность и трезвый расчёт – стрельба, шахматы, метание диска или копья. Меланхолики хорошо ладят с животными, поэтому успешно занимаются верховой ездой, конным спортом.

Финансовая способность человека.

Третий этап подразумевает под собой внесение изменений в привычки человека, а именно определение своих вредных привычек и избавление от них, а так же выработки полезных привычек, способствующих не только изменению образа жизни, но и личностному росту.

На данный момент человечеству известно большое количество зависимостей, мешающих человеку нормально существовать. Однако, среди них выделяются такие привычки, которые можно отнести к опасным и, как это не странно, к очень распространённым не только в конкретной стране, но и во всём мире - курение и распитие спиртных напитков.

В России количество курильщиков держится на уровне более 44 млн человек (треть населения). Почти четверть россиян — 22,5 % — курят ежедневно. Такие данные приводит Федеральная служба государственной статистики (Росстат) по итогам выборочного наблюдения поведенческих факторов, влияющих на здоровье населения. Опрос проводился среди граждан страны в возрасте старше 15 лет. Выяснилось, что среди 15-19-летних ежедневно курят 6,9 %, в возрасте 20-24 лет — около 23 %. Самая курящая группа — от 40 до 50 лет (32,5 %). 4,8 % опрошенных курят иногда, а 72,5 % заявили, что не курят никогда. 5,4 процента респондентов заявили, что не представляют свою жизнь без сигарет.

Степень вреда, который способно нанести курение человеку известно давно и очень подробно, от подавления силы воли до образования рака. Нас более всего интересует как именно, данная привычка, может уменьшить физические возможности человека.

При выкуривании сигареты весом около 20 г спортсмен курильщик пропускает через дыхательные пути около 20 л табачного дыма. В таком объеме дыма содержится примерно 250 мг угарного газа и до 1000 других вредных элементов. С табачным дымом продукты сухой перегонки поступают в легкие. При напряженной мышечной работе, особенно длительного характера, мышцы и мозг требуют постоянного притока насыщенной кислородом артериальной крови. Эта потребность у курящих спортсменов удовлетворяется не полностью. В мышцах быстрее развивается утомление и они не справляются с заданной работой, наступает мышечная усталость, координация движений снижается на 25 %.

Что же касается употребления алкогольной продукции, в Российской Федерации, то более 76 млн. граждан трудоспособного возраста (85% трудоспособного населения) потребляют алкогольную продукцию. При этом 70 % смертей граждан в трудоспособном возрасте прямо или косвенно связано со злоупотреблением алкоголем. По данным Федерального проекта «Трезвая Россия», в стране выросло систематическое потребление алкоголя среди молодежи – доля вовлеченности молодежи в употребление спиртных напитков выросла в 2019 г. на 16% в сравнении с 2018 г. Опрос был проведён в 65 регионах

России среди 120 тысяч человек в период с мая по июль 2019 года. Основной возраст опрошиваемых - 18-23 года. Процент потребления алкоголя среди молодёжи составил 69% среди опрошиваемых. По итогу опроса 53% респондентов употребляли алкоголь систематически (раз в неделю) [4].

Последствия потребления алкогольных напитков такие: однократный прием небольшой дозы алкоголя вызывает нарушение функции печени, а восстановление ее происходит через несколько дней. Если спортсмен злоупотребляет алкоголем, то патологические изменения в печени постепенно нарастают и могут приобрести стойкий характер. Из клеток печени исчезает гликоген, в них накапливается жир, в результате чего наступает ожирение печени. Печень в этом случае не в состоянии выполнять свои функции в полном объеме. Употребление алкоголя отрицательно влияет и на деятельность сердечно-сосудистой системы, оказывая прямое токсическое действие на сердечную мышцу, повышая артериальное давление, частоту сердечных сокращений, свертываемость крови. А далее нарушается умственная и физическая работоспособность, уменьшается скорость двигательных реакций, снижается сила и точность движений. Оказывая вредное воздействие на организм спортсмена, алкоголь в значительной мере снижает эффективность тренировочных занятий и уровень тренированности спортсмена [5].

К вредным привычкам, также следует отнести ненормированный режим сна, питания, а также пристрастие к неумеренному употреблению пищи с высоким содержанием углеводов и жиров. При употреблении углеводов и жиров выше требуемого, человеческий организм откладывает их в виде подкожного жира, в следствии, образуется лишний вес, ухудшается здоровье, появляется лишняя нагрузка на сердце, человек становится ленивым, малоподвижным. Следствием ненормированного режима сна является хронический недосып, подавленное состояние, сниженный иммунитет, пассивная реакция на внешние раздражители, усталость, ухудшение работоспособности, потеря интереса к делам и жизни, проблемы с нервной системой. При подобном негативном влиянии таких вредных привычек, полезность и прогресс в физическом, умственном и духовно-нравственном развитии от спортивных тренировок быть не может, и наоборот, может произойти ухудшение здоровья.

Приведённые примеры вредных привычек лишь небольшая часть из многих существующих видов, однако, основываясь на их примере, можно сделать вывод – вредные пристрастия и спорт, как и нормальная жизнь, не совместимы. От вредных пристрастий нужно избавляться, это

процесс долгий и зависит как от волевых проявлений человека, времени устойчивого пользования ими, так и от степени привыкания к ним. Тему вредных привычек разобрали, но что такое полезные привычки, их противоположность?

Полезные привычки – это повторяющаяся форма поведения, не требующая волевых усилий, оказывающая положительное влияние на развитие человека. Полезных привычек, как и плохих много, вырабатываются для достижения различных целей, в том числе спортивных. Они способствуют уменьшению затрат времени, сил, настроя на осуществление какого-либо действия. Существуют множество методик выработки полезных навыков, с разным временным периодом привыкания, но принцип везде один – неоднократное повторение определённой последовательности действий с постепенным увеличением применяемой нагрузки. Наиболее известным примером полезной привычки, затрагивающим нашу тему, является утренняя зарядка, способствующая стимуляции работы мозга, усилению концентрации внимания, повышению подвижности суставов, поддержанию мышц в тонусе. Ко всему сказанному следует добавить, что выработка полезных привычек способствует отвыканию человека от привычек, оказывающих на него негативное влияние, особенно это проявляется в случае абсолютной противоположности приобретенной и вырабатываемой привычек.

Четвертый этап заключительный, подразумевающий реализацию поставленных планом задач. На данном этапе и возникают многие проблемы. Самая распространённая проблема заключается в пропаже желания или мотивации начать, или продолжить физическое упражнение. Другая проблема – чрезмерная энергичность и неумеренность в физической нагрузке, приводящей, чаще всего, к травмам, растяжениям, повышенной утомляемости, пропажи интереса к спорту.

Для повышения настроения и мотивации к занятию спортом можно прослушивать энергичную музыку. Музыка способствует поддержанию хорошего настроения и настроя на преодоление препятствий, а также отводит в сторону от мыслей о боли в мышцах и утомлении. Так же, для поддержания мотивации и результативности, если вы привыкли находиться в компании, рекомендуется заниматься в группе единомышленников, вашим другом или личным тренером.

Для минимизации вероятности получения травм на тренировке и сохранения интереса к занятию спортом рекомендуется, заранее составить план тренировок, на продолжительный срок, например, год, учитывающий количество нагрузки для конкретного занятия с

подробным описанием упражнением, количеством подходов, времени на упражнение, время отдыха между подходами. Так же, рекомендуется проконсультироваться с тренером, специализирующимся на виде спорта, который вы выбрали, и провести несколько занятий под его руководством и заранее ознакомиться со всеми тонкостями выполнения выбранных упражнений.

В заключении хочется добавить, что каждый человек абсолютно уникален и нет универсальной методики или правил для достижения поставленных спортивных целей, не требующих привнесения в них индивидуальных изменений.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. —2-е изд., доп. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. 512 с.

2. Груздева Н. А. Физкультурное движение в России – наиболее массовое проявление двигательной активности / Н. А. Груздева // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях: сборник материалов XI Международной заочной научно-практической конференции, посвященной 75-летию Великой Победы в 2 ч.: Ч. 1 (Белгород, 15 ноября 2019 г.). – Белгород: Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2019. – С. 215-219. – URL: <http://dspace.bstu.ru/jspui/handle/123456789/3516>

3. Шогенов Р.Х., Ветвицкая С.М. РОЛЬ ТЕМПЕРАМЕНТА В СПОРТЕ // Международный студенческий научный вестник. – 2017. – № 6. – URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=17866> (дата обращения: 27.10.2022).

4. Трезвая Россия: [сайт]. - 2012. – URL: <http://www.trezvros.ru> (дата обращения: 27.10.2022). – Текст: электронный.

5. Старовиков М.В., Поздняков А.М. Влияние вредных привычек на организм спортсмена // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 9. – С. 103-104. – URL: <https://natural-sciences.ru/ru/article/view?id=32852> (дата обращения: 27.10.2022).

Мальцева Е.К.

Научный руководитель: Борисова Е.В., преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Физическое воспитание в системе образования традиционно отвечает за физическое развитие и физическую подготовку подрастающего поколения. В России она функционирует и развивается на основе опыта и традиций советского физического воспитания. Теоретико-методологические основы и содержание этой системы были ориентированы на подготовку подрастающего поколения к определенным условиям жизни. Всестороннее воспитание личности является одним из необходимых и решающих условий успешного развития современного общества. [1].

Целесообразно осуществлять деятельность в области физического воспитания в соответствии с наиболее важными положениями теории и методики воспитания, называемыми принципами.

Принципы, отражающие идейные основы физического воспитания, включают в себя общие социальные принципы воспитательной стратегии общества. Они гарантируют единство всех аспектов физического воспитания (умственного, трудового, физического и психического), обеспечивают оздоровительный эффект и способствуют подготовке человека к трудовой деятельности.

В системе образования существуют общепедагогические принципы, отражающие основные законы обучения (дидактические принципы). Они преломляются в физическом воспитании в виде общих методологических принципов и включают в себя ряд универсальных методических правил, без которых было бы невозможно решать задачи обучения и воспитания [2].

В дополнение к этим принципам в практике физического воспитания существуют специфические принципы, "которые очерчивают ряд конкретных законов физического воспитания и вытекающие из них правила его систематического построения" [3].

Давайте сосредоточимся на специфических принципах физического воспитания, которые включают:

1. Принцип непрерывности процесса физического воспитания.

Этот принцип основан на ряде положений:

Первое положение принципа непрерывности предполагает, что процесс физического воспитания представляет собой целостную систему, обеспечивающую последовательность в проведении физических упражнений. Последовательность - важнейшее условие процесса обучения движениям и процесса воспитания физических качеств.

Второе положение принципа непрерывности обязывает специалистов по физической культуре и спорту при построении системы занятий обеспечивать постоянную преемственность эффекта занятий, устраняя длительные перерывы между ними, чтобы исключить разрушающего воздействия того, что ранее было достигнуто в ходе физических упражнений.

2. Принцип систематического чередования нагрузок и отдыха.

Этот принцип основан на разумности физической нагрузки, ее чередования с отдыхом, который обеспечивает восстановление работоспособности организма. Система чередования нагрузок и отдыха должна быть построена на основе разновременности, чтобы получить максимальные результаты от занятий и процесса восстановления (отдыха).

Интервал времени между занятиями и отдыхом имеет большое значение. В том случае, если интервал между занятиями слишком велик, достигнутый эффект может быть ослаблен или частично утрачен. В этом случае необходимо повторить уроки, пройденных ранее занятий [4].

Таким образом, специфические характеристики этого принципа выражаются в строго фиксированной системе чередования отдыха и физических нагрузок. Реализация принципа достигается за счет:

- рационального повторения физических занятий;
- рациональное чередование отдыха и нагрузок;
- вариативностью и повторность нагрузок и занятий.

3. Принцип постепенного наращивания, развивающее-тренирующих воздействий.

Этот принцип демонстрирует зависимость эффекта обучения от прогрессирувания педагогических потребностей. Поэтому этот принцип иногда называют принципом прогрессирувания или принципом динамичности.

Принцип предусматривает систематическое увеличение и обновление заданий в направлении их усложнения, тем самым увеличивая объем и интенсивность нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма [5].

4. Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок.

Из этого принципа вытекают несколько ключевых положений, характеризующих тенденцию физических нагрузок.

- количество нагрузок, используемых на уроке, должно быть таким, чтобы их применение не вызывало неблагоприятных отклонений в состоянии здоровья.

- в качестве адаптации к приложенной нагрузке, то есть перехода приспособляемых изменений в стадию устойчивого состояния, требуется дальнейшее увеличение общих параметров нагрузки. Чем выше уровень полученной подготовки, тем заметнее увеличение критериев нагрузки.

- использование общего количества нагрузок в физическом воспитании предполагает временное сокращение, стабилизацию или временное увеличение системы занятий [6].

5. Принцип циклического построения занятий.

Этот принцип направлен на построение системы занятий с цветом в рамках завершенных циклов. В соответствии с этим существует три типа циклов:

- микроциклы (недельные), характеризующиеся повторением применения упражнений одновременно с их разнонаправленностью, чередованием нагрузки и отдыха;

- мезоциклы (месячные), включающие от двух до шести микроциклов, в которых меняется содержание, порядок чередования и соотношение средств;

- макроциклы (годовые), в которых процесс физического воспитания проходит в долгосрочные этапы [7].

6. Принцип возрастной адекватности.

Принцип физического воспитания, который учитывает, помимо всего прочего, определенные этапы онтогенеза организма и корректирует программу тренировок на их основе.

В дошкольный период развития нагрузки направлены на широкие взаимодействия, которые позволяют развивать всесторонние навыки ученика. Во время школьного периода учитывается развитие чувствительных областей тела, которые повышают чтобы дать толчок развитию многих физических качеств ребенка. На сложном этапе пубертатного периода тренировки подбираются индивидуально и с большой осторожностью [8].

Без этих принципов невозможно построить любую, даже самую простую, развивающую программу. Правила учитывают множество факторов, от того, почему человек занимается спортом, до физических характеристик определенной возрастной группы. Рассмотренные принципы отражают различные модели и аспекты целостного процесса

физического воспитания. Они представляют собой не сумму, а совокупность фундаментальных методологических положений, взаимозависимых и дополняющих друг друга. Отклонение от одного из принципов может нарушить весь сложный процесс физического воспитания и сделать большую работу учителя и его учеников практически безуспешной.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Платонова В.А. Роль физического воспитания в процессе образования // Научно-технический вестник информационных технологий, механики и оптики. 2004. №17. С. 270-278.

2. Крамской С.И., Егоров Д.Е., Грачев А.С. Формирование психологической и физической подготовленности школьников и студентов в алгоритме здоровьесбережения – Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2017. – 160 с.

3. Руденик В.В., Лушневский А.К., Позюбанов Э.П. Система специфических принципов обучения в физическом воспитании // Здоровье для всех. 2010. №1. С. 8-16.

4. Понятия и виды принципов физического воспитания [Электронный ресурс] https://spravochnick.ru/pedagogika/principy_i_metody_vospitaniya/specificheskie_principy_fizicheskogo_vospitaniya/ (дата обращения 11.10.22)

5. Крамской, С.И. Технологии формирования здорового образа жизни студентов: учеб. пособие / С.И. Крамской, В.П. Зайцев, С.В. Манучарян и др.; под ред. В.П. Зайцева, С.И. Крамского. — Белгород: Изд-во БГТУ, 2012. – 191 с.

6. Специфические принципы физического воспитания и их характеристика [Электронный ресурс] <https://infopedia.su/13x56cf.html> (дата обращения 11.10.22)

7. Принцип циклического построения системы занятий [Электронный ресурс] <https://megalektsii.ru/s16018t1.html> (дата обращения 11.10.22)

8. Специфические принципы физического воспитания [Электронный ресурс] <https://baby-com.ru/specificheskije-principy-fizicheskogo-vospitaniia-i-ih-harakteristika.html> (дата обращения 11.10.22)

УДК 769.011.1

Мальцева Е.К.

Научный руководитель: Борисова Е.В., преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

ТРАВМЫ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ, ИХ ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА

В физической культуре много проблем, и одна из них - травмы. Спорт как интенсивная, напряженная деятельность, связанная с некоторыми экстремальными ситуациями, требует хорошего самочувствия. Только здоровый спортсмен имеет возможность добиваться высоких спортивных результатов. Занятия спортом способствуют укреплению здоровья только тогда, когда они выполняются разумно, с оптимальной нагрузкой, при соблюдении надлежащей гигиены и т.д [1].

Повреждение, или же травма — это внешнее воздействие какого-либо фактора (механического, физического, химического, радиоактивного, электрического и т.д.) на организм человека, которое нарушает структуру и целостность тканей, а также обычное протекание физиологических процессов [2].

Повреждения распределяются на прямые и косвенные, в зависимости от точки приложения силы. Они могут быть одиночными (например, поперечный перелом бедра), множественными (множественный перелом ключицы), сочетанными (перелом таза с разрывом мочевого пузыря) и комбинированными (перелом бедра и обморожение стопы) и т.д.

Бывают поражения кожные (ушибы и травмы), подкожные (разрывы связок, переломы) и полостные (кровотечения, ранение грудной клетки, суставов).

Поражения делятся на открытые (нарушающие целостность) и закрытые (изменения в тканях и органах происходят при неповрежденной кожи и слизистой оболочке).

По степени тяжести повреждения делятся на тяжелые, легкие и средней тяжести.

Серьезные травмы, которые вызывают выраженные нарушения самочувствия и приводят к потере образовательной и спортивной трудоспособности на срок более 30 дней.

Травмы средней тяжести — это травмы с серьезными изменениями в организме, которые приводят к потере учебной и спортивной трудоспособности на срок от 10 до 30 дней [3].

Легкие травмы — это травмы, которые не вызывают серьезных телесных нарушений и потери общих и спортивной трудоспособности. К ним относятся ссадины, легкие ушибы, растяжения связок 1 степени и т.д.

Вдобавок ко всему, существуют острые и хронические травмы. Острые травмы возникают в результате неожиданного воздействия травмирующего фактора. Хронические травмы рассматриваются как результат многократного воздействия одного и того же травмирующего фактора на определенную область тела [4].

Микротравма считается еще одним видом спортивной травмы. Это повреждение, полученные клетками тканей в результате однократного (или часто повреждаемого) влияния, незначительно превышающие пределы физиологической резистентности тканей и вызывающие нарушение их функций и структуры.

Травмы могут быть легкими, без потери спортивной трудоспособности, и очень серьезными, приводящими к спортивной инвалидности и смерти.

Спортивные травмы — это несчастные случаи, произошедшие во время занятий спортом (плановых, групповых или индивидуальных, на стадионе, в спортивной секции, на игровой площадке) под наблюдением учителя или тренера. При спортивных травмах чаще всего отмечается повреждение суставов - 38%, множество ушибов - 31%, переломы — 9%, вывихи — 4%. Зимой травм больше (до 51%), чем летом (21,8%), а в межсезонье (в закрытых помещениях) - 27,5% [5].

Существуют две основные группы причин спортивных травм: группа "внешних" и группа "внутренних" факторов. Первая группа включает в себя:

- недостатки технического состояния рабочих мест и инвентаря;
- неправильная организация тренировочного процесса;
- неблагоприятные метеорологические условия;
- нарушение правил соревнований судейской коллегией;
- несоблюдение режима питания.

Ко второй группе факторов "внутренних причин", зависящих от самого спортсмена, относятся:

- недостаточная физическая и техническая подготовленность спортсмена;
- участие в соревнованиях и тренировках после длительного перерыва в тренировочных занятиях;

- участие в соревнованиях с переутомлением и чрезмерными перетренировками при наличии нелеченой болезни или травмы;
- отсутствие разминки или неправильное выполнение упражнений;
- недисциплинированное поведение студентов или конкурентов (грубость, нарушение правил).

В качестве причин травм можно выделить следующие группы [6].

1. Методологические причины.

- Неправильная организация и методология учебных занятий;
- Выполнение сложных, незнакомых упражнений;
- Выполнение упражнений без разогрева или недостаточная разминка;
- Недостаток концентрации и внимания у студентов.

2. Организационные причины.

- Отсутствие соответствующей квалификации учителей;
- Проведение занятий без учителя;
- Нарушение правил содержания рабочих мест и условий безопасности;
- Неудовлетворительная воспитательная работа со спортсменами;
- Нарушение правил медицинского контроля;
- Неблагоприятные метеорологические условия.

Независимо от вида спорта, существуют правила профилактики спортивных травм — это общие инструкции, пренебрежение которыми может значительно увеличить риск получения травмы. Правила, которым следует следовать, чтобы избежать спортивных травм [7]:

- Внимание и концентрация.
- Знание техники безопасности.
- Соответствующая униформа и обувь.
- Правильная разминка и разогрев мышц.
- Адекватный расход энергии.
- Больше лечения старых травм.
- Работа с тренером.
- Соблюдение методики тренировки.
- Медицинский контроль.

Таким образом, чтобы предотвратить спортивные травмы, необходимо знать причины и механизм получения травм, а также эффективные способы их предотвращения. Это поможет сохранить полноценную профессиональную и спортивную работоспособность любого спортсмена и тех, кто любит спорт.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Крамской, С.И. Технологии формирования здорового образа жизни студентов: учеб. пособие / С.И. Крамской, В.П. Зайцев, С.В. Манучарян и др.; под ред. В.П. Зайцева, С.И. Крамского. — Белгород: Изд-во БГТУ, 2012. — 191 с.
2. Травмы, виды травм. [Электронный ресурс] <https://studfile.net/preview/2673605/> (дата обращения 2.10.22)
3. Велитченко В.К. «Физкультура без травм». 1993 – 128 с
4. Крамской С.И., Егоров Д.Е., Грачев А.С. Формирование психологической и физической подготовленности школьников и студентов в алгоритме здоровьесбережения – Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2017. – 160 с.
5. Профилактика спортивного травматизма [Электронный ресурс] <https://www.km.ru/referats/94CAE30E5F0B45EF9B491B7CE21217AE> (дата обращения 2.10.22)
6. Солодовник Е.М. Травматизм на уроках физической культуры: особенность причины профилактики. // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2019. С. 4.
7. Трушков К.О. Спортивный травматизм, его особенности, виды, профилактика. // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. 2015. С. 213-215.

УДК 614

Манькова Ю.В.

Научный руководитель: Судакова Ю.Е., канд. пед. наук

Дмитровградский инженерно-технологический институт – филиал НИЯУ МИФИ, г. Дмитровград, Россия

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Целью данной работы является рассмотрение средств и методов физического воспитания.

В статье рассмотрены следующие задачи:

1. Изучить теоретический материал по данной теме;
2. Определить основные методы физического воспитания.
3. Описать методы физического воспитания;

Физическое воспитание – вид воспитательного процесса, специфика которого заключена в обучении двигательным актам и

управлении развитием и совершенствованием физических качеств человека [1].

Цели физического воспитания:

1. Выполнение социальной задачи, поставленной перед образовательным учреждением, которая должна быть направлена на создание благоприятных условий обучения.

2. Добиться многостороннего формирования личности обучающихся в соответствии с текущим и перспективным социально-экономическим развитием общества.

Основными средствами физического воспитания являются:

1. Физические упражнения, носящие характер сознательной двигательной активности и оказывающие системное воздействие на личность, т.е. совершенствуют психические и физические качества, а также занимают формирование личностных.

2. Естественные силы природы, создающие необходимые условия для продуктивного воздействия физических упражнений.

3. Определенные гигиенические факторы, способствующие успешной организации и проведению занятий по физическому воспитанию.

Физическое воспитание как специфическое образовательное направление, помимо дидактических методов, имеет потребность в специальных методах воспитательной работы [2].

Изучение различных техник движений и элементов из различных видов спорта в преподавании физического воспитания тесно связано с образованием. Обучение в процессе преподавания физического воспитания – это изменение личности, вызванное физическими упражнениями и окружающей средой, а также вызванное потребностями человека, который меняется.

Общие и специфические функции преподавателей физической культуры в значительной степени выполняются посредством слова: он ставит перед учащимися задачу, направляет их учебную и практическую деятельность, передает знания, определяет уровень изучения материала.

В физическом воспитании применяются следующие словесные методы:

1. Дидактический рассказ.

2. Описание.

3. Объяснение.

4. Беседа.

5. Разбор.

6. Лекция.

7. Инструктирование.
8. Комментарии и замечания.
9. Распоряжения, команды, указания.

В физическом воспитании методы визуализации способствуют зрительному, слуховому и моторному восприятию заданий, выполняемых обучающимися. К методам наглядного воздействия относится следующая деятельность преподавателя:

1. Преподаватель демонстрирует упражнения.
2. Преподаватель демонстрирует учебные видеофильмы, кинофильмы, рисунки, диаграммы и т.д.
3. Преподаватель использует методы непосредственного восприятия двигательного действия.

Методы специфических упражнений являются основополагающими систематическими направленностями в протекании физического воспитания. Сущность специфических методов упражнений заключается в том, что любое физическое упражнение осуществляется с определенными требованиями и с конкретной нагрузкой.

Следующий метод физического воспитания – игра. Выготский утверждает, что игра является творческой деятельностью человека, в которой воображение, фантазия и реальность взаимодействуют в производстве новых возможностей интерпретации, выражения и действия для детей [3].

Игра и игровость способствуют укреплению физического, эмоционального и психического здоровья, присущего людям с незапамятных времен.

Многие спортсмены утверждают, что игровой аспект является важным инструментом в процессе обучения. Данный метод внедрения игр в физическое воспитание еще более эффективен у детей, так как детские игры смешиваются с реальностью, что способствует использованию мышления, концентрации внимания, социальному, личностному и культурному развитию.

Помимо этих областей, игровые упражнения активно участвуют в непосредственном когнитивном и моторном развитии. Именно по всем этим причинам игровость является необходимостью для человека в любом возрасте и может рассматриваться не только как развлечение, но и как обучение.

Соревновательный метод – это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Суть метода заключается в использовании соревнований как средства повышения уровня физической подготовки тренирующихся [4]. Необходимым условием соревновательного метода

является подготовка обучаемых к выполнению упражнений, в которых они будут соревноваться.

Соревновательный метод позволяет:

1. Мотивировать рекордное проявление двигательных способностей и установить уровень их совершенствования.

2. Определить и оценить умение владения двигательными действиями;

3. Создать условия для применения максимальной физической активности.

4. Содействовать развитию волевых качеств.

Таким образом, можно сделать выводы о том, что в физическом воспитании применяется множество методов:

1) словесные методы;

2) наглядные методы;

3) игровые методы;

4) соревновательные методы.

С помощью перечисленных методов регулируются конкретные вопросы, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

Ни одним из методов нельзя пренебрегать в методике физического воспитания, так же, как и выбирать наилучший из них. Лишь оптимизированное сочетание перечисленных методов может обеспечить успешное осуществление комплекса задач физического воспитания [5].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. Ростов-н/Д: Феникс. 2003. 384 с.

2. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А.Г. Сухарев. М. : Медицина. 1991. 270 с.

3. Выготский, Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте / Л.С. Выготский. М. : Просвещение. 1991. 90 с.

4. Зайцев В.А., Меркулов, А.Н. Спортивные и подвижные игры / В.А. Зайцев, А.Н. Меркулов. Москва. 1970. 391 с.

5. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Москва : Academia. 2001. 478 с.

Манькова Ю.В.

*Научный руководитель: Судакова Ю.Е., канд. пед. наук
Дмитровградский инженерно-технологический институт – филиал НИЯУ
МИФИ, г. Дмитровград, Россия*

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Целью данной работы является рассмотрение средств и методов физического воспитания.

В статье рассмотрены следующие задачи:

1. Изучить теоретический материал по данной теме;
2. Определить основные средства физического воспитания.
3. Описать средства физического воспитания;

Физическое воспитание – вид воспитательного процесса, специфика которого заключена в обучении двигательным актам и управлении развитием и совершенствованием физических качеств человека [1].

Хотя понятие «физическое воспитание» является относительно новым термином, его корень этимологически восходит к словам, происходящим от слова «education», которое происходит от латинского «educere», означающего «образовывать»; и «физический», которое происходит от «physis», понятия, широко распространенного в древнегреческом мире, обозначающего природу. «Physis» – это то, что из природного становится реальным, то, что предстает перед нами как таковое, то, что является, таким образом, осязаемой воспринимаемой реальностью. По отношению к человеческому телу «physis» означает единство, которое делает возможным его существование, как и «soma» (с греч. тело) – то, что в человеке движется, видится и осязается.

Все это разнообразие понятий приводит к тому, что при разговорах о физической культуре возникает ряд образов, с которыми она отождествляется, а затем ассоциируется с мышечной активностью, органической работоспособностью или спортивным успехом.

Цели физического воспитания:

1. Выполнение социальной задачи, поставленной перед образовательным учреждением, которая должна быть направлена на создание благоприятных условий обучения.
2. Добиться многостороннего формирования личности обучающихся в соответствии с текущим и перспективным социально-экономическим развитием общества.

Основными средствами физического воспитания являются:

1. Физические упражнения, носящие характер сознательной двигательной активности и оказывающие системное воздействие на личность, т.е. совершенствуют психические и физические качества, а также занимаются формированием личностных.

2. Естественные силы природы, создающие необходимые условия для продуктивного воздействия физических упражнений.

3. Определенные гигиенические факторы, способствующие успешной организации и проведению занятий по физическому воспитанию.

Гигиена физического воспитания – раздел гигиены, изучающий влияние различных факторов окружающей среды и социальных условий на организм спортсмена [2].

Классификация гигиенических факторов представлена в виде схемы (рис. 1).

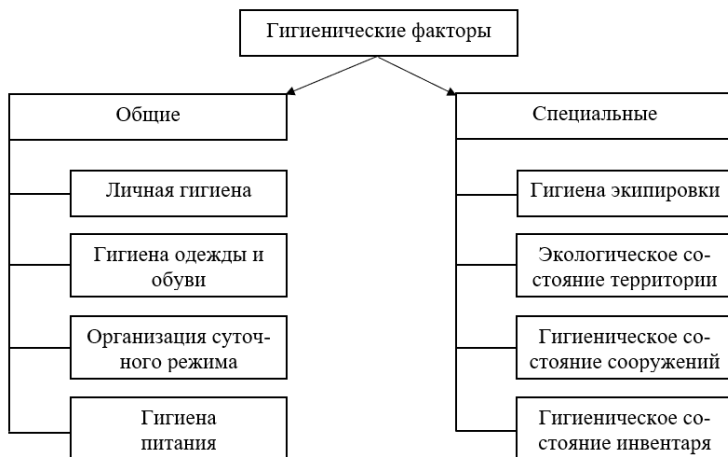


Рис. 1 Классификационная схема гигиенических факторов

Физические упражнения – это фундаментальное средство в области физического воспитания и спортивной подготовки, без которого оно бы не существовала.

Физические упражнения оказывают воздействие на организм, наиболее заметным из которых является гипертрофия, и направлены на развитие способностей и навыков [3].

Упражнения можно классифицировать следующим образом:

1. Общие упражнения.
2. Специальные упражнения.
3. Соревновательные упражнения.

Общие упражнения – это упражнения, которые в своем исполнении не содержат фаз и/или технических элементов выбранной спортивной специализации и направлены на: подготовку организма к общим действиям тренировки, развитие общих физических способностей, восстановление организма после полученных нагрузок.

Специальные упражнения содержат в своем исполнении части или технические фазы выбранной спортивной специализации и направлены на подготовку организма к конкретным действиям в основной части тренировки, обучение и коррекцию фаз и частей техники выбранного вида спорта, развитие специальных физических способностей, основанных на двигательном праксисе выбранного вида спорта.

Соревновательные упражнения – это те упражнения, которые выполняются в рамках игры, которые регламентированы и являются разрабатываемыми для получения ожидаемых результатов.

Общие и специальные упражнения могут выполняться с внешними перегрузками и без внешних перегрузок, а соревновательные упражнения проводятся в технико-тактической подготовке, в обучении и совершенствовании тех навыков, которые вырабатываются в процессе игры и выполняются только с регламентированным орудием, то есть без внешних перегрузок, в большинстве видов спорта [4].

Рекреационные силы природы оказывают значительное влияние на тех, кто занимается физической активностью. Изменения атмосферных условий (солнечная радиация, влияние температуры воздуха и воды, изменение атмосферного давления на уровне моря и на высоте, движение и ионизация воздуха и т.д.) вызывают определенные биохимические изменения в организме, что приводит к модификации состояния здоровья и работоспособности человека.

В процессе физического воспитания силы природы используются в двух вариациях:

1. Природные силы в качестве сопровождающих факторов, создающих наиболее благоприятные условия для осуществления процесса физического воспитания. Они дополняют действие физических упражнений на организм учащихся.

2. Силы природы как относительно самостоятельное средство оздоровления и укрепления организма (солнечные, воздушные и водные процедуры).

Таким образом, можно сделать выводы о том, что в физическом воспитании применяются следующие группы средств:

- 1) гигиенические факторы;
- 2) физические упражнения;
- 3) оздоровительные силы природы.

Основным характерным средством физического воспитания являются физические упражнения, второстепенными средствами – оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Интегративный подход в использовании этих средств предоставляет возможность специалистам по физической культуре и спорту эффективно решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи [5].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. Ростов-н/Д: Феникс, 2003. 384 с.
2. Шкляренко А.П. Гигиена физического воспитания и спорта / А. П. Шкляренко. Славянск-на-Кубани: Филиал Кубанского гос. унта в г. Славянске-на-Кубани, 2018. 15 с.
3. Бурухин С.Ф. Гимнастика – это очень важно / С.Ф. Бурухин // Физическая культура в школе. 2000 г. №8. С. 10-12.
4. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Москва: Academia. 2001. 478 с.
5. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А.Г. Сухарев. М.: Медицина, 1991. 270 с.

УДК 796.05

Махонина Д.С.

Научный руководитель: Тулинова Н.А., преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

РАСТЯЖКА: ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА?

Всем известно, что перед любой хорошей тренировкой необходимо сделать разминку и растяжку. Зачем это нужно? Чтобы разогреть мышцы и суставы для исключения вероятности травматизации тканей. Растяжка представляет собой упражнения для разогрева связок и мышц с целью увеличения их гибкости. Это то, без чего невозможно получить здоровое и сильное тело. Однако случаи из практики показывают, что не всегда растяжка полезна, особенно профессиональная, которой занимаются гимнастки с малых лет. Для того чтобы прийти к единому мнению о том, хорошо это или плохо, рассмотрим проблему с разных сторон.

Гибкость одна из необходимых человеку физических качеств и поэтому упражнения на гибкость уверенно занимают лидирующие позиции в среде физических упражнений на протяжении долгих лет. Характеризуется она подвижностью опорно-двигательного аппарата и способствует выполнению движений с большей амплитудой. Одним из положительных результатов при применении упражнений на гибкость является способность к расслаблению, которая с физиологической точки зрения прекращение мышечного напряжения, о чем мы поговорим ниже.

Теперь разберемся, какое влияние растяжка оказывает на мышцы и зачем нужно ее делать. Удивительно, но процесс расслабления мышцы является примерно таким же энергозатратным как процесс ее сокращения. Чтобы расслабить мышцу нужно вывести из нее определенное количество кальция: 1 ион кальция из одной клетки мышечной ткани и требуется для этого 2 молекулы АТФ. Стоит также учитывать, что хорошая часовая тренировка расходует достаточно большое количество энергии. До тех пор, пока в клетке кальция больше, чем нужно, мышца не будет расслабляться, следовательно не сможет сделать нового сокращения. Мышечное волокно должно быть нормальной длины, так как если его длина составляет менее 60% от должной, оно теряет способность к дальнейшему сокращению. Также оно не реагирует на сигналы нервной системы к сокращению если оно растянуто более чем на 175%. Добиться нужной длины можно двумя способами и один из них - механическое воздействие, то есть с помощью растяжки. Перед тренировкой она не должна быть долгой и слишком интенсивной, главная и единственная ее цель – привести мышцы в состояние нормального тонуса, при котором они смогут функционировать так, как нужно. А вот после тренировки можно сделать более длительную и глубокую растяжку, это позволит волокнам восстановиться быстрее.

Несомненно, для мышц стретчинг несет огромную пользу, но что насчет суставов? Он просто увеличивает их подвижность, но если переусердствовать, можно заработать растяжения, микротравмы, смещение суставов. Особенно не рекомендуется заниматься этим с гипермобильностью суставов. Это значит, что их суставы могут принимать большой диапазон положений, но объясняется это тем, что их связки очень слабые, то есть просто не в состоянии удержать конечности от выгибания. Людям с таким диагнозом противопоказано принимать позы, предполагающие агрессивное растяжение, так как вероятность получить травму выше, чем людям с нормальной мобильностью.

Можем прийти к выводу о том, что растяжка в общем-то полезна, однако стоит соблюдать ряд рекомендаций. Также стоит иметь в виду, что в некоторых случаях требуется консультация специалиста.

Важно учитывать также и технику выполнения многих упражнений:

- Боль – это плохой знак. Нормально чувствовать небольшое натяжение, но не резкую и жгучую боль. Это чревато травмами, такими как, например, разрывы тканей. Важно чувствовать свой организм и уметь распознавать сигналы организма о том, не переборщили ли вы с натяжением.

- Этот процесс не терпит спешки. Не стоит стремиться сесть на шпагат за неделю, это стресс для мышц, большое напряжение и грозит перенапряжением и травмой.

- Не стоит заниматься профессиональной растяжкой и принимать позы с агрессивными амплитудами людям с гипермобильностью суставов.

- При растяжке задней поверхности бедра не стоит тянуться за счет чрезмерного разгибания коленей. Со временем это может привести к артрозу. Нагибаться вниз нужно задействуя сами мышцы.

- Во время растяжки чаще всего нужно принимать нейтральное положение позвоночника. Нельзя выгибаться «аркой», очень важно, чтобы спина находилась в правильном положении, иначе многими упражнениями можно принести больше вреда своему организму, чем пользы.

- Заниматься растяжкой нужно в теплом помещении, в противном случае мышцы нужно хорошо разогреть. Занятия в холоде являются неэффективными, а иногда даже опасными, так как не разогретье мышцы можно сказать «деревенеют». Также высок риск травмироваться.

- Если у человека наблюдаются симптомы таких заболеваний, как остеохондроз или дисплазия соединительной ткани, стоит посоветоваться со специалистом прежде, чем начинать заниматься стретчингом. Также стоит воздержаться при наличии соответствующей травмы.

- Также травмоопасно во время выполнения растяжки «пружинить», используя инерцию для повышения эффективности занятий. Дело в миостатическом рефлексе. Именно он считывает непривычные движения мышц и посылает в спинной мозг информацию об угрозе разрывов. Он отвечает за рефлекторное сокращение мышц, тем самым останавливая опасное растяжение. Если растягиваться

регулярно, этот самый рефлекс может не сработать вовремя и при интенсивном раскачивании возникает опасность травматизации.

- Чрезмерное растягивание способно привести к повышению артериального давления, а также ухудшить кровообращение, поэтому заниматься растяжкой стоит аккуратно и без фанатизма.

При соблюдении всех рекомендаций растяжка способствует улучшению обмена веществ в клетках, увеличению подвижности суставов, эластичности мышц, гибкости тела. Снижает давление, снимает усталость и застои в мышцах. Способствует восстановлению мышц после нагрузок.

Важно помнить, что растяжка в непрофессиональных целях это процесс, а не результат, поэтому и переусердствовать с ней не нужно.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Арнольд, Нельсон Анатомия упражнений на растяжку / Нельсон Арнольд. - М.: Попурри, 2014.

2. Зуев, Е. И. Волшебная сила растяжки / Е.И. Зуев. - М.: Советский спорт, 1990.

3. Егоров Д. Е., Куликова И. В., Таволжанская О. В. Оздоровительная компонента дисциплины «Физическая культура» в техническом ВУЗе // Физическое воспитание и спорт в Высших учебных заведениях: Материалы XIV межрегиональной научной конференции, Белгород: Изд-во БГТУ, 2018. С-13.

4. Боб Андерсон. Растяжка для поддержания гибкости мышц и суставов. – М.: Попурри, 2015.

5. Крамской С.И., Амелыченко И.А., Бондарь Е.А., Жован Г.Ф., Ковалева М.В., Румба О.Г., Тулинова Н.А. Формирование здоровья студентов./ под ред. Проф. С.И. Крамского. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2021.

УДК 796.012

Мезенцева М.А.

Научный руководитель: Иванов М.В., преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ППФК СТУДЕНТА СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ИНФОРМАТИКА И ВЫЧИСЛИТЕЛЬНАЯ ТЕХНИКА»

Профессионально-прикладная физическая культура – это отрасль

физической культуры, направленная на улучшение условий развития психофизических качеств и физиологических особенностей человека в процессе его профессиональной деятельности. Данный раздел физической культуры направлен на формирование таких навыков, которые повышают эффективность выполнения профессиональных задач, сохраняя достаточно длительное время высокую работоспособность.

Изучение здоровья современных студентов является актуальной проблемой, требующей научного анализа и активного участия в ее обсуждении всех заинтересованных специалистов. Исследования показывают, что большинство студентов ведут совершенно не здоровый образ жизни, но есть способы изменить свое здоровье к лучшему: здоровое питание, режим сна и физические упражнения. Реформа образования, происходящая в настоящее время в России от дошкольного уровня до послевузовского уровня может обеспечить благоприятные условия для улучшения здоровья студентов.

Под "культурой здоровья" мы понимаем социально-психологическую индивидуальную деятельность, направленную на пропаганду, закрепление и усвоение правил, принципов и традиций здорового образа жизни, превращая его во внутренние потребности. Однако понимание этого культурного феномена сомнительно и имеет различную интерпретацию. Быть здоровым в наше время становится современно и престижно. Здоровый образ жизни – это, прежде всего, культурный образ жизни. Основная идея этого явления - забота о человеке, о физическом, психическом здоровье и нравственном здоровье. Здоровый образ жизни – это средство жизни, поддерживающее деятельность, направленное на сохранение и совершенствование здоровья [3].

Студентам, обучающимся по специальности "Информатика и Вычислительная Техника" приходится работать довольно напряженно: мозговые штурмы, решение самых разных задач и проблем, жесткие сроки. Кроме того, большинство студентов засиживается с заданием до поздна, проводя ночь у монитора компьютера. Вышеперечисленные обстоятельства приводят к сбитому режиму, "заеданию" стресса, плохому зрению, обострению вегето-сосудистых и хронических заболеваний [2].

Когда мы сидим за компьютером длительное время, некоторые части нашего тела "отключаются". Наши мышечные и клеточные системы погружаются в сон, что повышает вероятность развития разных заболеваний. Появляются прочие негативные последствия:

- Поджелудочная железа выделяет большое количество инсулина, что увеличивает риск развития диабета на 90% (если вы сидите более 8 часов в день)

- Замедляется скорость переваривания пищи
- Мозг получает меньше кислорода, что замедляет когнитивную деятельность

- Проблемы с напряжением шеи и плеч

- Проблемы со спиной из-за дополнительного давления на позвоночник

- Ослабевают кости и мышцы

- Ухудшается зрение

Систематическое выполнение упражнений для глаз при работе за компьютером позволит избежать таких профессиональных болезней программистов как близорукость и значительное ослабление зрения. Тренировку глаз необходимо делать регулярно — в перерывах важно не забывать о зарядке для глаз, но и здесь важно соблюсти умеренность. Достаточно будет короткой серии из 5 упражнений:

1. Необходимо сильно зажмурить глаза приблизительно на 3 секунды, затем открыть и не моргать в течение 3-х секунд. Упражнение следует обязательно повторить 5 раз.

2. Быстрое моргание в течение 1 минуты.

3. Необходимо закрыть глаза и произвести своеобразный массаж век — в течение 30 секунд необходимо массировать веки круговыми движениями по часовой стрелке указательными пальцами.

4. Последовательно чередовать взгляд на близких — дальних предметах.

5. В заключении обязательно повторить массаж век указательными пальцами.

Если времени на упражнения нет, поможет совсем короткая разминка. Необходимо закрыть глаза и сделать вращательное движение глазами несколько раз в одну и другую сторону. Отеки почечного происхождения, в отличие от сердечных, могут образовываться где угодно: на лице, на туловище, руках или ногах.

Разминка для шеи является обязательной — важно в короткие перерывы устраивать стандартные упражнения. Движения можно выполнять стоя возле рабочего стола, а также сидя — но спину при этом важно держать идеально прямой. Необходимо выполнять медленные круговые движения головой по часовой стрелке, а затем в обратную сторону. Далее следует выполнять наклоны вправо-влево. Голову необходимо наклонять медленно — по 10 раз в каждую сторону. Наклоны вперед-назад также помогут хорошо разгрузить шею —

данное упражнение необходимо выполнять плавно и осторожно. Спина при выполнении упражнений должна быть обязательно равной — плечи на месте.

Разминка для рук — следующий этап выполнения упражнений. Необходимо выполнять медленные круговые движения кистью — при этом руки необходимо вытянуть вперед. Разминка запястья проводится при помощи сжимания кулаков и вращения ими в разные стороны. Далее необходимо вытянуть руки и быстро с силой сжимать-разжимать пальцы. Это позволит хорошо размять руки и предотвратить усталость.

Разминка для плеч проводится при помощи круговых движений. Все они проводятся стоя — спина при этом должна быть обязательно прямой. Необходимо медленно и плавно описывать круги плечами — вперед, потом назад. Упражнение можно повторить несколько раз. Полезным упражнением для снятия напряжения в плечах является их плавное поднятие-опускание — нужно как бы пожимать плечами, поднимая их вверх и медленно опуская.

Метод короткого сна стал практиковаться сравнительно недавно — психологи даже дали ему название "метод Штирлица". Суть такого сна заключается в коротком отдыхе, при котором сон длится всего 15-20 минут. Речь идёт о дневном сне в перерывах между работой за компьютером.

Режим ночного сна должен соблюдаться обязательно — высыпать необходимо стандартные 8 часов, но не менее 6-ти. При этом шестичасовой сон обязательно должен чередоваться с полноценным высыпанием — если постоянно ощущать недостаток сна, организм получает значительную нагрузку и может ослабнуть в короткие сроки.

Рекомендуется часто проветривать рабочее помещение, а так же как минимум раз в неделю проводить тренировки на свежем воздухе — спортивная ходьба, бег или разминки. Нахождение на свежем воздухе насыщает кровь кислородом и снижает психоэмоциональное напряжение. Выполняйте упражнения на ходу — размахивайте руками, делайте наклоны и повороты головы и так далее; делайте короткие пробежки, при этом ориентируясь на физические возможности собаки; перемещайтесь с подпрыгиваниями (вспомните, как это делают футболисты); какое-то расстояние (скажем, между соседними деревьями) пропрыгайте на одной ноге, а в обратном направлении — на другой [3].

Помимо вышеперечисленных физиологических проблем, у студентов ухудшается психофизическое состояние. Было замечено, что во время дистанционного обучения у молодых людей начали появляться социальные проблемы: без личного контакта “вживую”

сложно понять некоторые аспекты как предмета, так и атмосферы в группе.

В ходе исследования было выяснено, что профессионально-прикладная физическая культура улучшает состояние здоровья студентов специальности, подразумевающей длительное нахождение за компьютером. У участников эксперимента значительно улучшилось качество сна и психоэмоциональное состояние за счет прогулок и разминок на свежем воздухе; улучшилась работоспособность за счет периодических перерывов на гимнастику для глаз, шеи и спины.

В результате проведенного исследования, можно сделать вывод об эффективности профессионально-прикладной физкультуры студентов направления «Информатика и Вычислительная Техника». Данная тема является актуальной в современном обществе и составляет интеллектуальные знания в области физической культуры. Таким образом, необходимо ее дополнительное распространение и разъяснение в рамках элективных дисциплин по физической культуре и спорту, знаний о здоровом образе жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Крамской С.И. Инновационные подходы к организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура». С.И. Крамской, И.А. Амельченко, М.В. Ковалева и др.; под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко, – Белгород: изд-во БГТУ, 2015. – 391 с.

2. С. И. Крамской, Е. А. Бондарь, И. А. Амельченко, И. В. Куликова. Физическая культура студентов в специальном отделении технического вуза. БГТУ им. В. Г. Шухова. - Белгород: Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2013. - 175 с.

3. С. И. Крамской. Технологии формирования здорового образа жизни студентов; ред.: В. П. Зайцева, С. И. Крамской; БГТУ им. В. Г. Шухова. - Белгород: Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2012. - 191 с.

УДК 615.825

Мезенцева М.А.

Научный руководитель: Иванов М.В., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ЛФК ПРИ ГИПОТОНИИ

Гипотония - это снижение артериального давления (до 100/60 мм рт. ст.), связанное с нарушением механизмов регуляции

кровообращения нервной и эндокринной (снижение гормональной функции коры надпочечников) систем. Гипотония вызывает головную боль, головокружение, слабость, вялость, апатию, обмороки, боли в сердце, ухудшение памяти, снижение работоспособности.

Лечебная физкультура при гипотонии нормализует процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга, улучшает работу сердечно-сосудистой, нервной (регулирующей кровообращение), мышечной систем, повышает адаптационные возможности организма, повышает эмоциональный тонус и уменьшает субъективные проявления болезни.

Помимо лечебной гимнастики, гипотоникам крайне необходима регулярная утренняя гимнастика, позволяющая организму быстрее преодолеть тормозные процессы, возбудить нервную и сердечно-сосудистую системы и обеспечить быстрый переход от сна к бодрствованию. После пробуждения гипотоники чувствуют себя хуже, чем днем: отмечается вялость, слабость, утомляемость. Для снятия негативных ощущений целесообразно в комплексе утренней гимнастики использовать небольшое количество простых физических упражнений, выполняемых в исходном положении "лежа на спине" (обычно в постели), охватывающих основные группы мышц, включая дыхательные упражнения статического и динамического характера [3].

У гипотензивных пациентов наблюдаются два типа сосудистой реакции. У большинства из них снижена общая реактивность организма и имеется склонность к атоническим реакциям. Для них общая физическая нагрузка должна быть средней и повышенной, что обеспечивается плавным, т.е. непрерывным способом выполнения всех упражнений с постоянными и увеличивающимися усилиями с небольшими отягощениями (0,5-2,0 кг) в среднем и быстром темпе. В качестве грузов можно использовать не только гантели, но и отягощения как для рук, так и для ног, что обеспечит более равномерную нагрузку на все конечности и облегчит выполнение упражнений в плане координации.

Для гипотоников, имеющих склонность сердечно-сосудистой системы к спастическим реакциям, общая физическая нагрузка на организм должна быть средней, что обеспечивается паузами для отдыха после выполнения каждого упражнения, отсутствием отягощений, выполнением упражнений в среднем и медленном темпе. Для всех больных гипотонией, независимо от типа сосудистой реакции, по мере улучшения состояния и повышения физической подготовленности в комплексе лечебной гимнастики следует включать дыхательные упражнения, упражнения на координацию, равновесие, для тренировки

вестибулярного аппарата (движения головой с открытыми и закрытыми глазами), различные варианты ходьбы [2].

Важно принять меры предосторожности, если у вас наблюдаются симптомы низкого давления, чтобы занятия спортом были безопасными и эффективными. Поскольку резкое изменение позы может привести к ортостатической гипотензии, следует воздержаться от любых движений, при которых голова находится на уровне или ниже сердца. Сюда относятся такие упражнения, как жим лежа, кранчи, наклоны вперед, обратные махи, йога, а также положения лежа. Лучшее решение - найти замену этим упражнениям и медленно менять позу во время любой части упражнений с поднятием головы. Также важно составлять упражнения таким образом, чтобы свести к минимуму случаи вставания и опускания (т.е. сидеть, подниматься с пола и стоять), поскольку это также может вызвать ортостатическую гипотензию.

Еще один значительный риск - остановка и неподвижное нахождение в позе стоя сразу после кардиоупражнений, например, на беговой дорожке или эллиптическом тренажере. Это может быть опасным для гипотоника потому, что кровь скапливается в ногах, а сердцу необходимо сокращение мышц ног, чтобы помочь ему перекачивать кровь обратно к голове после кардиоупражнений стоя.

Хотя эти меры предосторожности могут показаться довольно простыми, в реальности может оказаться сложнее постоянно помнить о них.

Примерный комплекс упражнений при гипотонии (исходное положение - лежа на спине):

1. Поворот головы влево, вправо, наклон головы к груди.
2. Вращения ступнями и кистями, зажатыми в кулаки.
3. Подъем и опускание прямых ног, удерживая их в воздухе в течение нескольких секунд.
4. Упражнение "Велосипед".
5. Упражнение "ножницы" попеременно руками и ногами. Поднимите конечности вверх, совершайте скрещивающие движения.
6. Плавно поднимите руки вверх, а затем опустите их вниз. Это упражнение можно выполнять с гантелями весом до 500 г или с утяжелителями, которые надеваются на запястья.
7. Резкий "бокс" в положении лежа.
8. Вытяните руки над головой, ноги вместе. Потянитесь, твердо выпрямляя колени, ступни, руки и напрягаясь. Затем расслабьтесь. Повторите 2-3 раза.

Примерный комплекс упражнений при гипотонии (исходное положение - стоя):

1. Ходьба на месте в течение 1 минуты.

2. Ходьба с руками, разведенными в стороны, в среднем темпе, равномерно дыша (в течение полуминуты).

3. Руки на талии. Приподнимитесь на цыпочки. Контролируйте свою осанку, ходите в среднем темпе (полминуты), затем ходите на пятках (полминуты).

4. Колени полусогнуты, руки на талии, ходьба в полуприседе в течение нескольких секунд.

Важно следить за своим дыханием во время выполнения упражнений.

Низкое давление может быть вызвано различными факторами, включая побочные эффекты лекарств и такие заболевания, как диабет. Диета также оказывает заметное влияние на здоровье вашего сердца и кровяное давление [1]. Поэтому следует уделить должное внимание питанию:

Рекомендуется пить больше жидкости, потому что во время обезвоживания организма объем вашей крови уменьшается, что приводит к снижению кровяного давления. Большинство врачей рекомендуют выпивать не менее двух литров (примерно восемь стаканов) воды каждый день. Потребление воды должно быть выше в жаркую погоду или во время тренировки.

Стоит уделить внимание соленой пище, т.к. она задерживает воду в организме и может повышать кровяное давление. Хорошими источниками соли являются оливки, творог и консервированный суп или тунец.

Пейте кофеин. Такие напитки, как кофе и чай с кофеином, вызывают учащение сердцебиения и временный скачок кровяного давления. Этот эффект обычно кратковременен, и потребление кофеина не у всех одинаково влияет на кровяное давление. Однако нельзя пить кофе слишком часто, так как развивается устойчивость организма к кофеину и эффект от базовой дозировки уменьшается, что может привести к зависимости.

Увеличьте потребление витамина B12. Витамин B12 играет важную роль в выработке организмом здоровых красных кровяных телец. Недостаток этого важного витамина может привести к анемии, которая снижает кровяное давление и может привести к чрезмерному кровотечению, а также повреждению органов и нервов. Продукты, богатые витамином B12, включают яйца, курицу, рыбу, такую как лосось и тунец, а также нежирные молочные продукты.

Уменьшите размер порции. Когда вы едите много еды, вашему организму требуется гораздо больше энергии, чтобы переварить ее, что

может привести к резкому падению вашего кровяного давления. Это особенно проблема для тех людей, кто пропускает завтрак и периодически голодает - пропуск приема пищи часто может привести к перееданию позже. Поэтому следует уменьшить размер порции и увеличить количество приемов пищи.

В ходе исследования влияния лечебной физической культуры на состояние студентов с гипотонией был проведен эксперимент: участники были поделены на три группы. Первая группа выполняла приведенные упражнения и соблюдала диету, вторая группа придерживалась только упражнений, третья – только диеты. Таким образом,

1. Студенты, выполнявшие все рекомендации заметили объективное улучшение самочувствия: реже стала кружиться голова, пропала тошнота, улучшилось эмоциональное состояние и сон;

2. Участники, придерживающиеся только выполнения физических нагрузок отметили, что стали чувствовать себя бодрее и легче вставать по утрам;

3. Лица, соблюдавшие диету также подчеркивают легкие ранние подъемы и отсутствие тошноты и головокружений по утрам.

В результате проведенного исследования, можно сделать вывод об эффективности лечебной физкультуры при низком кровяном давлении. Данная тема является актуальной в современном обществе и составляет интеллектуальные знания в области физической культуры. Таким образом, необходимо ее дополнительное распространение и разъяснение в рамках элективных дисциплин по физической культуре и спорту, знаний о здоровом образе жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Крамской С.И. Технологии формирования здорового образа жизни студентов / С.И. Крамской, В.П. Зайцев, С.В. Манучарян, Г.В. Мусиков, М.А. Киндрук, А.И. Панарин. В.Н. Олейник. – Белгород: БГТУ им. В.Г.Шухова, 2012. - 191с.

2. Крамской С.И. Инновационные подходы к организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура». С.И. Крамской, И.А. Амельченко, М.В. Ковалева и др.; под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко, – Белгород: изд-во БГТУ, 2015. – 391 с.

3. С. И. Крамской, И. А. Амельченко, И. С. Крамской. Значение здоровьесберегающих технологий в формировании жизненного стиля и профессионального становления личности / Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству

молодых специалистов в современных условиях: сборник материалов VI Международной заочной научно-практической конференции, посвященной 60-летию БГТУ им. В. Г. Шухова (Белгород, 20 декабря 2014). - Белгород : Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2014. - Ч. 1. - С. 324-329.

УДК 796.01

Мисько Е.Н.

*Научный руководитель: Груздева Н.А., ст. преп.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия.*

ВАЖНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Физическая культура и спортивные нагрузки являются основной базой человеческого развития. Поэтому всё больше и больше уделяется внимания к физической подготовке, следовательно, здоровья человека помогает ему лучше концентрироваться на поставленной работе.

Для молодого поколения важно заниматься спортом и вести здоровый образ жизни. Замечено, что к третьему и четвертому курсам большинство студентов становятся менее активными, на занятиях их внимательность и умственная активность снижается. Вследствие чего студенты начинают чаще пропускать занятия, в том числе физкультуру, так как думают, что они зря потратят свое время.

Физическая нагрузка и занятия спортом помогают снижать риск перепадов настроения и возникновения стресса, благодаря чему повышается физико-психическое состояние, работоспособность и настроение студентов [1].

Кроме этого на здоровый образ жизни человека влияют многочисленные факторы и ситуация связанная с экологией в окружающей среде. Увеличение таких рисков как: техногенного, психологического и политического характера провоцируют негативные воздействия на состояние здоровья. Понижение иммунитета может не справиться с различными катаклизмами, но опытным путём доказано, что лучшим аргументом в пользу укрепления и восстановления организма человека, является физическая нагрузка и занятия физической культурой.

Ответственное отношение к своему здоровью и сознательное приобщение к физической культуре и спорту позволяют выделить основополагающую цель занятий физкультурой у студентов,

рациональному достижению которой способствует осуществление несложных задач:

- комфортные условия для проведения занятий физической культурой;
- ознакомление о значении физической культуры и спорта в развитии личности, а также на работу всех систем;
- мотивировать студентов к ведению здорового образа жизни;
- здоровье является важной ценностью в жизни людей;
- оптимальное соотношение физической нагрузки и отдыха, и соблюдение рационального питания;
- принимать другие профилактические меры, направленные на укрепление физических сил, здоровья и душевного покоя [2].

Регулярное выполнение физических упражнений и занятия спортом повышают иммунитет и усиливают его невосприимчивость к вредоносному воздействию окружающей среды. Люди со здоровым образом жизни реже болеют, работают с наилучшей отдачей и увеличивают продолжительность жизни.

В ряду показаний исследований было выявлено, что у студентов, показывающих высокую активность в спорте, вырабатывается определенный режим дня. Они чувствуют себя более уверенными, общительными, конкурентно способными, эмоционально устойчивыми и выносливыми физически, их состояние становится более оптимистичным. Эта группа студентов являются более добросовестными, сосредоточенными и ответственными. Среди таких групп чаще всего встречаются люди с качествами лидера. Таким образом, физическая культура является неотъемлемой частью в образовательном процессе. Но также занятия физической культурой является профилактикой различных заболеваний [3].

Студенты должны регулярно поддерживать занятия физической культурой и спортом. Занятия физкультурой, проходящие на свежем воздухе, оказывают наибольшее влияние на организм студентов. Перед каждым преподавателями стоит важная цель – привить любовь к занятиям физкультуры у студентов и сформировать у молодого поколения здоровые интересы, благодаря которым будут формироваться высокие волевые качества, мужество и выносливость.

В наши дни всё чаще популярны массовые спортивные и оздоровительные мероприятия, например, спортивные соревнования, марафоны, спортивные кружки и секции, дни здоровья, зарядка, первенства, турниры и т.д. Которые направлены на то, чтобы вызвать интерес и привлечь студенческую молодежь к регулярным занятиям физической культурой и спортом [4].

Для того чтобы сознательно прийти к заключению значимости физической культуры и спорта, студент в первую очередь должен понять роль физкультуры в своей жизни. Хорошо, если он поймет это не совсем поздно, чтобы начать придерживаться вести здоровый образ жизни [5].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Хадиева, Р. Т. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студентов / Р. Т. Хадиева, Е. Д. Миронова // Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Челябинск, 17–18 апреля 2017 года. – Челябинск: Челябинский государственный университет, 2017. – С. 96-99.

2. Надюк, Н. В. Влияние физической культуры на здоровье и развитие личности студента / Н. В. Надюк, И. С. Ильиных, М. Д. Соколова // Физиологические, психофизиологические проблемы здоровья и здорового образа жизни: материалы XI Всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием, Екатеринбург, 23–24 апреля 2020 года. – Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2020. – С. 157-160.

3. Замчевская, Е. С. Изучение влияния занятий лечебной физической культурой на функциональное состояние студентов вуза / Е. С. Замчевская, Е. А. Бондарь, И. А. Амельченко // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 60-2. – С. 161-165.

4. Питкин, В. А. Физическая культура в жизни студента / В. А. Питкин, Г. Е. Тюпенькова, И. С. Ворошилова // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 62-2. – С. 209-211.

5. Крамской, С. И. Спортивно-массовая работа в контексте формирования здоровья студентов (на примере БГТУ им. В.Г. Шухова) / С. И. Крамской, И. А. Амельченко, И. С. Крамской // Культура физической и здоровье. – 2016. – № 1(56). – С. 53-55.

Мифтахов А.Р.

*Научный руководитель: Васенков Н.В., канд. биол. наук, доц.
Казанский государственный энергетический университет, г. Казань, Россия*

ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА СОСТОЯНИЕ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ В СООТВЕТСТВИИ С ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ ВУЗА

Здоровье человека не исчерпывается физическим здоровьем. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) предложила рассматривать здоровье человека по трем составляющим компонентам: физическому (соматическому), психическому (ментальному) и социальному.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, ментальное здоровье – это состояние человека, при котором человек может реализовывать свой потенциал, быть устойчивым к стрессовым ситуациям, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества. Уровень психического здоровья человека в каждый момент его жизни определяется многочисленными социальными, психологическими и биологическими факторами. По данным UK Surgeon Journal (1999), психическое здоровье — это успешно выполнение психической функции, результатом которой является продуктивная деятельность, установление отношений с другими людьми и способность адаптироваться к изменениям и справляться с неблагоприятными обстоятельствами [1].

При проведении теоретического анализа актуальной научной литературы и интернет-источников выяснилось, что несмотря на внимание, которое на данный момент уделяется для поддержания состояния ментального здоровья обучающихся вузов на высоком уровне, в настоящее время состояние психического здоровья и психической устойчивости студентов менее стабильное.

Исследования зарубежных ученых привели к выводу, что на ухудшение ментального здоровья оказывают существенное влияние малоподвижный образ жизни, проведение большого количества времени за гаджетами, что также сказывается на гормональной системе пользователя, и неизбежное «потребление» информации из интернета.

Мероприятия по укреплению психического здоровья и профилактике психических расстройств основаны на определении

индивидуальных, социальных и структурных детерминантов психического здоровья и принятии мер вмешательства в целях снижения рисков, повышения психической устойчивости и создания благоприятной для психического здоровья среды. [2]

Однако, многочисленные практические исследования, проведенные учеными, выявили, что увеличение двигательной активности обучающихся положительно влияет на состояние их ментального здоровья, а недостаток или отсутствие физической активности ухудшают состояние здоровья в целом.

Систематические физические нагрузки способствуют повышению умственной работоспособности. Учеными отмечено, что при освоении новых учебных программ и при получении огромного количества информации студенты могут получить значительный психологический стресс.

Следовательно, здоровый образ жизни в студенческом возрасте является важной составляющей дальнейшей жизни человека. Именно в этот период формируются и закрепляются привычки, отношение к себе, своему здоровью.

Среди студентов нашего вуза нами был проведен опрос, выявляющий как физическая активность студентов влияет на их психическое состояние. В диагностике приняли участие 100 студентов 1-4 курсов бакалавриата и 1-2 курсов магистратуры. В результате тестирования выяснилось, что студенты, которые регулярно занимаются физической активностью, имеют более стабильное психическое состояние: им легче контролировать свои эмоции при различных обстоятельствах, они имеют более оптимистичный настрой и менее подвержены эмоциональному выгоранию, эти студенты обладают более высоким уровнем мотивации и энергии по сравнению с теми, кто не имеет регулярной физической нагрузки.

Таким образом, умеренные физические нагрузки – это один из основных методов борьбы с различными эмоциональными перегрузками, тревогами и стрессом.

Физкультура позволяет гармонично и разносторонне развить человека в независимости от его индивидуально-психологических особенностей. Физическая активность – это мощный регулятор психического состояния. Применение средств физической культуры для коррекции настроения и ощущения психологического благополучия – это необходимое условие полноценной и здоровой жизни. Физическое воспитание – это педагогический процесс, который направлен на развитие здорового, физически совершенного, социально активного поколения. Физическая культура укрепляет здоровье

физическое, ментальное и социальное, развивает физические и духовные силы, повышает работоспособность, продлевает долголетие.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аношкина О.Б., Вагапова Г.В., Шуняева Е.А. Развитие физической культуры и спорта как приоритетное направление региональной политики Республики Мордовия // Вестник науки и спорта. – 2018. – С. 38-43.

2. Усиление мер в области охраны психического здоровья [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL – <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.

3. Рубинштейн С.Л. Проблема способностей и вопросы психологической теории / С.Л. Рубинштейн // Психология способностей: хрестоматия / ред. сост. В.Д.Шадриков. – М.: МПСУ; МОДЭК, 2012. – 488 с.

4. Психическое здоровье [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL – https://ru.wikipedia.org/wiki/Психическое_здоровье#cite_note-1.

5. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2001. – 464 с.

УДК 796.01

Михайлова М.С.

*Научный руководитель: Ковалева М.В., канд. пед. наук, доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

РОЛЬ СПОРТА В СТУДЕНЧЕСКОЙ ЖИЗНИ

Актуальность данной темы обусловлена тем, что современное время стремительно изменило не только мир технологий, но и нашу физическую культуру. Спорт и здоровый образ жизни становятся невероятно влиятельными в жизни нынешней молодежи. Чтобы успешно справляться с поставленными задачами, добиваться своих целей, саморазвиваться, молодое поколение должно быть трудолюбивыми, настойчивыми и инициативными. Удивительно, но именно физкультура и спорт формируют эти качества и помогают сформировать сильный характер в каждом школьнике и студенте. Резонно мы подходим к вопросу о том, как спорт помогает студентам в их жизни [1].

Физическая культура – разновидность культуры человека и общества. Это не только специфический прогресс, но и результат человеческой деятельности, а также способ физического развития [8].

Спорт – форма проявления физической культуры. Это система результатов физической культуры, так как этот термин обозначает стремление к физическим достижениям на основе утвержденных правил, систематических тренировок и соревнований.

Спорт укрепляет целеустремленность учащихся и учит их быть настойчивыми. Целеустремленность повышает шансы на получение студентом реальных знаний и практических навыков по выбранной специальности. Настойчивость, определяется мобилизацией своих возможностей и сил для преодоления трудностей и препятствий, часто встречающихся в стремлении к какой-либо цели. Формируя это качество, студент увеличивает свои шансы на достижение исключительных профессиональных высот. Но что еще более важно, это одна из важнейших черт, формирующих личность, особенно при решении повседневных задач и целей. Это один из основных способов стать более напористыми.

Кроме того, студенты, занимающиеся спортом, получают прекрасную возможность организовать свой досуг с пользой для физического и психического здоровья. Всем известно, что спорт также помогает в развитии личностных качеств, таких как умение работать в команде и разделять ответственность за результаты совместной работы. Студенты также получают возможность ощутить чувство дружелюбия и установить прочные социальные контакты. В таких условиях у спортивной команды будет формироваться положительное жизненное отношение к личности.

Стоит отметить, что участие в спортивных мероприятиях кажется отличной альтернативой, например, проведению часов свободного времени в Интернете или компьютерным играм. На этапе формирования личности занятия спортом не должны быть бесконтрольной деятельностью, а находиться под профессиональным руководством тренера. Причина в том, что четкий план и методология играют решающую роль во всем процессе обучения. Это еще один пример, показывающий, что нельзя недооценивать силу спорта, так как неправильный подход к этим занятиям может даже стать в некотором роде вредным.

Ценность спорта не только в духе соревнования, но и в его влиянии на этическое воспитание студентов. Занятия спортом учат каждого студента справляться с неудачами и всегда добиваться желаемого. Этот навык может быть полезен и в учебе. Имея такой опыт, человек будет

знать, как бороться с низкими оценками или сложными занятиями. Таким образом, вы можете расставить приоритеты и найти более простой способ решения вашей проблемы, а также подумать о том, чтобы кто-то написал исследовательскую работу за деньги, как дополнительный способ добиться успеха в вашей задаче. Ведь это не только физическая сила для решения каждой проблемы, с которой вы сталкиваетесь, но и самообладание и умение быстро принимать рациональное решение.

Положительное влияние спорта на нервную систему человека подтверждается тем, что он улучшает психическое здоровье людей, страдающих длительной депрессией и другими нервными расстройствами. В потоке разнообразной информации и множестве задач, с которыми мы сталкиваемся каждый день, нам часто некогда думать о каких-то других жизненно важных вещах. Учеба, работа, телевидение, социальные сети - все это требует не только нашего времени, но и много места в наших мыслях [6].

В такой обстановке вы можете открыть для себя тренировки как время для умственной релаксации. Ведь когда тело работает, мозг может расслабиться и направить ваши мысли в нужное русло. Длительные пробежки, плавание в бассейне или любые другие регулярные физические нагрузки становятся идеальной медитативной практикой, избавляющей от плохого настроения или депрессии. [3] Во время тренировок в организме вырабатываются гормоны счастья, поэтому физическая активность также улучшает настроение.

Недавние исследования показали, что занятия спортом улучшают нашу мозговую деятельность. Ранее считалось, что каждый человек рождается с определенным количеством нейронов, и их количество остается неизменным на всю оставшуюся жизнь. Исследования показали, что новые клетки в мозге формируются и после рождения. Большинство новообразованных клеток вырабатывается в гиппокампе — части мозга, отвечающей за формирование эмоций и переход кратковременной памяти в долговременную.

Такой же процесс в одной и той же зоне мозга отмечен у подопытных крыс и мышей. Конечно, обсуждаемые механизмы до конца еще не изучены, а также не рассмотрено большое количество других факторов, влияющих на работу нашего мозга на протяжении всей нашей жизни. Но то, что спорт является одним из элементов, переводящих нашу мозговую активность на чуть более высокий уровень, не вызывает сомнений.

Исследование студентов, которые систематически занимаются спортом показало, что у них повышается уверенность в себе,

формируется рациональный режим дня, повышается иммунитет и жизненный тонус, развита стрессоустойчивость, коммуникабельность и эмоциональный фон, они открыты для сотрудничества и взаимодействия. Они увереннее себя чувствуют в работе, креативны, легко вступают в контакты, находчивы, также их отличает самоконтроль. Так же такие студенты отличаются высокой профилактикой таких заболеваний как: гипертонии, ишемической болезни сердца, болезни легких, головного мозга, суставов, сосудов и т.д. [5].

Ученые доказали, что физическая активность поддерживает нашу высокую работоспособность и помогает нам выполнять огромное количество задач каждый день. Повышение продуктивности, в свою очередь, является необходимым навыком для современных студентов; таким образом, регулярные тренировки должны быть частью их учебного распорядка.

Процентное соотношение здоровых студентов среди тех кто систематически занимается спортом (рис.1) с теми, кто не занимается физической культурой (рис.2), представлено в виде диаграмм [4]:



Рис. 1 Статистика здоровых людей среди студентов, занимающихся спортом (%)



Рис. 2 Статистика здоровых людей среди студентов, не занимающихся спортом (%)

В заключение следует отметить, что тот факт, что спорт способствует поддержанию физического здоровья, остается неоспоримым. Более того, по мнению ученых, физические упражнения также влияют на индивидуальные умственные способности. Спорт позволяет учащимся сформировать здоровую самооценку и стать более уверенным в себе, поэтому он/она чувствует себя комфортно в общении с другими учащимися [2]. Также считается, что активный образ жизни приносит тренируемым положительные эмоции и удовлетворение. Занятия спортом помогают учащимся формировать свой характер и учат их тому, как стать победителем не только в команде, но и в жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. – 312 с.
2. Замчевская, Е. С. Виды бега и их воздействие на здоровье студента / Е. С. Замчевская, Н. А. Груздева, В. А. Дроздов // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях: Сборник материалов XIII Международной научно-практической конференции, Белгород, 19 ноября 2021 года. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2021. – С. 333-338.
3. Зайцев, В.П., Крамской С.И., Амельченко И.А., Методико-

биологическое обеспечение физической культуры и спорта в процессе физической рекреации Белгород: БГТУ им. В.Г. Шухова, 2014. – 175 С.

4. Ильинич В.И. Физическая подготовка студентов ВУЗов. - М.: Высшая школа, 2018. – 320с.

5. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.

6. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2019. 480 с.

7. Шумилов, А. Ю. Методика тренировки технико-тактических взаимодействий студентов-футболистов (на примере сборной команды БГТУ им В.Г. Шухова) / А. Ю. Шумилов, А. С. Резников // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: Сборник статей XV Международной научной конференции, посвященной 65-летию БГТУ им. В.Г. Шухова, Белгород, 16–17 апреля 2019 года. Том Ч. 2. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2019. – С. 232-235.

8. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.

УДК 797

Мовчан А.А.

Научный руководитель: Груздева Н.А., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

На сегодняшний день довольно остро стоят проблемы здоровья подрастающего поколения, воспитания у молодежи тяготения к здоровому образу жизни. Среди большого количества видов спорта плавание является тем активным процессом, который позволяет достичь полноценного оздоровления организма.

Для укрепления здоровья и повышения физической активности студентов существует множество различных видов спорта. Из различных видов физической деятельности стоит выделить занятия плаванием.

Плавание известно человеку со времени своего появления на Земле. Водоёмы, у которых поселялись люди, были нужны не только как источник необходимой для жизни воды, но и как место добывания пищи, и как преграда, защищавшая от неожиданных нападений, а также

как удобный путь сообщения и торговли. Ещё на заре человечества люди знали о целебных свойствах воды.

Многие народы с древних времен использовали купание в гигиенических и закаливающих целях.

Плавание является одним из ключевых средств физического развития, поэтому, как правило, входит в содержание программ дошкольных, средних и высших учебных заведений.

Как известно, учебный день в ВУЗе составляет около 6–8 часов, также затрачивается время на самоподготовку, которое варьируется от 3 до 4 часов, в период сессии возрастает до 7-8 часов. Напряженный учебный процесс довольно сильно влияет на психофизиологические особенности организма.

В основном на лекционных занятиях студенты принимают сидячее положение. Длительное ограничение двигательной активности приводит к ряду последствий, таких как снижение умственной работоспособность, ослабление скелетной мускулатуры, нарушение осанки. Поэтому занятия плаванием являются прекрасной возможностью для студентов усовершенствовать осанку, ведь во время плавания: уменьшается статическое напряжение тела, происходит естественная разгрузка позвоночника от давления на него веса тела; происходит укрепление мышц позвоночника и всего скелета; улучшается координация движений.

Совершая двигательные действия в воде, тело человека принимает горизонтальное положение. Во время занятий плаванием находящемуся в воде человеку приходится выполнять характерные для данного вида спорта движения, которым нет аналогов в других видах физической активности. Плавание задействует все группы мышц, в том числе и те, укрепление которых довольно-таки затруднено на суше. Во время плавания увеличивается сила и работоспособность разных мышц тела за счет чередования их напряжения и расслабления, именно поэтому не перенапрягается мышечный аппарат и грамотно дозируется уровень физической нагрузки. А равномерная работа мышц всего тела способствует формированию красивой гармоничной фигуры.

При плавании спортивными способами выполняются движения с большой амплитудой, с участием крупных мышечных групп и значительном сопротивлении воды. Таким образом, систематическое выполнение упражнений в воде развивает координацию и точность движений, гибкость и силу, а преодоление в ускоренном темпе вначале небольших отрезков, а затем, по мере подготовленности, средних и длинных дистанций способствует развитию быстроты и выносливости. Цикличность движений, свойственная плаванию как виду спорта, не

только гармонично развивает двигательный аппарат, но и формирует ритмическое глубокое дыхание.

Занятия плаванием также служат профилактикой простудных заболеваний. Международные медицинские организации рекомендуют плавание как самый надежный и безвредный вид восстановления здоровья.

Для студентов большое значение имеет и прикладное плавание. Прикладное плавание – представляет важную составляющую часть обучения занимающихся различного возраста и физической подготовки с целью безопасности нахождения человека в условиях водной среды. Обучение плаванию - основная профилактическая мера в борьбе с несчастными случаями на воде.

Плавание благоприятно влияет не только на физическое развитие, но и на формирование личности. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность. Тем самым плавание – это необходимый навык, который положительно влияет как на организм, так и на личность человека, что, безусловно, является важным, когда речь идет о воспитании молодого поколения.

Плавание — это прекрасный процесс физического воспитания и укрепления здоровья, который необходим студентам для поддержания собственного уровня здоровья. Таким образом, проведение занятий плаванием как спортивно-оздоровительным комплексом имеет выраженный оздоровительный эффект, который воздействует на мощность аппарата дыхания; в развитии органов дыхания, в физической работоспособности, в адаптационных возможностях организма к окружающей среде, то есть происходит активная работа иммунной системы организма, что особенно полезно для физической и умственной активности студентов высших учебных заведений.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ковалева М.В., Груздева Н.А. Общая характеристика задач физического воспитания студентов и способов их решения в условиях стандартизации физкультурного образования// Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях - Белгород, 20 декабря 2014 года

2. Влияние занятий плаванием на физическое состояние студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://research->

journal.org/archive/5-59-2017-may/vliyanie-zanyatij-plavaniem-na-fizicheskoe-sostoyanie-studentov – Дата доступа: 20.09.2022.

3. Влияние плавания как спортивно оздоровительного процесса на уровень здоровья студента [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://novainfo.ru/article/5076> – Дата доступа: 20.09.2022.

4. Плавание в системе физического воспитания студентов в вузе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/290/65601/> – Дата доступа: 20.09.2022.

5. Историческое развитие плавания. Влияние плавания на организм человека, на развитие личности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://izron.ru/articles/tendentsii-razvitiya-psikhologii-pedagogiki-i-obrazovaniya-sbornik-nauchnykh-trudov-po-itogam-mezhdu/sektsiya-4-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-sportivnoy-trenirovki-ozdorovitelnoy-i-adapti/istoricheskoe-razvitie-plavaniya-vliyanie-plavaniya-na-organizm-cheloveka-na-razvitie-lichnosti/#:~:text=Занятия%20плаванием%20развивают%20такие%20черты,речь%20идет%20о%20воспитании%20ребенка> – Дата доступа: 20.09.2022.

УДК 796.701.268

Молчанова Е.С.

Научный руководитель: Груздева Н.А., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ПРИНЦИПЫ И МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА

Закаливание – это активный процесс повышения устойчивости организма человека к холоду; это система закаливающих мероприятий в режиме дня, а не только какая-либо одна закаливающая процедура.

Закаливание предполагает намеренное использование искусственно созданных холодных воздействий с целью тренировки всех защитных механизмов организма и, в частности, тренировку физиологических механизмов терморегуляции, обеспечивающих поддержание температуры тела на относительно постоянном уровне независимо от внешней среды. В результате укрепляется иммунитет, повышается сопротивляемость различным заболеваниям.

Многие считают, что закаливание влияет только на иммунную систему. Но этот эффект не единственный в списке преимуществ. Также повышает выносливость, нормализует работу нервной системы, улучшает обмен веществ, стимулирует умственную деятельность [1].

Одним из видов закаливания является аэротерапия. Воздушные ванны – щадящая форма закаливания организма, которая подходит даже детям и пожилым людям. Японские медики считают, что чем больше человек находится на свежем воздухе, тем дольше он проживет. Они утверждают, что аэротерапия помогает защитить от неврозов, ранней менопаузы и рака.

Закаливание воздухом обычно проводят в комплексе с физическими нагрузками. Такое сочетание позволяет добиться отличных результатов. У людей улучшается работа сердечно-сосудистой системы, укрепляются сосуды, повышается уровень гемоглобина в крови, нормализуется пищеварение, улучшается настроение.

Закалка проводится следующим образом:

1) Прогулки. Их следует проводить каждый день, а продолжительность и расстояние определяется возрастом и состоянием здоровья.

2) Вентиляция. Окно желательно открывать 4-5 раз в день на 10-15 минут.

3) Воздушные ванны. Для этого тело должно быть максимально оголено, а температуру снижать постепенно. Обычно закаливание начинается в помещении при температуре 18-21°C, а со временем переходит на улицу, достигая температуры 5°C. Продолжительность купания составляет примерно 15 минут. При температуре ниже 4 о С продолжительность пребывания на воздухе без одежды - не более 10 минут [2].

Также есть еще более щадящий способ закаливания – гелиотерапия. Воздействие света солнца – еще один вид закаливания, улучшающий кровообращение, восстанавливающий нервную систему, стимулирующий образование витамина D, предохраняющий от возникновения рахита. Важно не путать закаливание солнцем и солнечными ваннами. Цель первого мероприятия – укрепить иммунитет, а задача второго – придать коже бронзовый оттенок.

Загорать следует до 11 часов и после 17, но температура не должна быть ниже 18 °С. В летний период желательно делать это в купальном костюме, используя головной убор и очки. Зимой процедуру лучше сочетать с зимними видами спорта. Сначала нужно находиться на солнце 5 минут, ежедневно прибавляя по 3-5 минут, дойдя до 1 часа.

В последнее время стала популярна ходьба босиком. На стопе человека очень много активных точек, при воздействии на которые можно регулировать работу внутренних органов. Иглоукалывание основано на этом принципе. Этот принцип применим при ходьбе

босиком. Этот вид закаливания делает организм более стойким, обеспечивает профилактику гипертонии, инсульта и стенокардии.

Летом предпочтительнее начинать ходить босиком, уделяя этому занятию 10-15 минут в день. Начинать желательно с травянистых газонов, постепенно переходя к почвопокровным. Не беспокойтесь о ступнях: постепенно кожа уплотняется, и неровности пола будут не очень заметны. Желательно чередовать траву, гальку, воду, песок [3].

Самым популярным способом является закаливание с использованием воды. Это эффективная форма закаливания, но в силу своей специфики подходит не всем. Метод включает в себя несколько разновидностей:

1) Обтирание. Необходимо использовать принцип подтяжки: начинать следует с протирания губкой, а затем переходить на жесткое махровое полотенце и щетку. Обтирание необходимо начинать с верхней части тела и выполнять массажные движения, а затем переходить к нижней части. Такие занятия являются отличной профилактикой простудных заболеваний. Это более щадящий метод. Процедуры подходят для дошкольников.

2) Обливание холодной водой. Можно выполнять местные обливания, например, стопы или общее полоскание. Сначала используется вода на несколько градусов ниже температуры тела, постепенно она снижается еще на 1 градус.

3) Бодрящий душ. Это мероприятие похоже на душ, но его можно задержать на несколько минут дольше. Действовать можно двумя способами: душ или пребывание под холодной водой. Со временем нужно увеличивать продолжительность процедуры.

4) Зимнее плавание. Плавание в холодной воде эффективно, но требует длительной подготовки. Врачи рекомендуют сначала протираться, а потом идти в душ и только потом принимать водяные ванны. Снижать температуру тоже следует постепенно.

Это основные виды и принципы закаливания организма. Они эффективны только при соблюдении правил и отсутствии противопоказаний [4].

Для повышения эффективности закаливания врачи рекомендуют делать массаж. Положительный эффект массажа связан с улучшением микроциркуляции крови, что нормализует обмен веществ. Также происходит восстановление выделительной функции потовых желез, а это улучшает терморегуляцию организма. Во время массажа осуществляется раздражение периферических нервных окончаний, в результате чего происходит затвердевание.

Процедуры желательно начинать летом, так как в этот период организм более подготовлен к нагрузкам. Эффект, полученный за лето, следует сохранить в течение всего остального года. При правильном выполнении закаливающих упражнений риск простуды или осложнений минимален даже в холодную погоду. Закаливание осенью, весной или зимой нежелательно. Это связано с тем, что водные или воздушные процедуры при низких температурах окружающей среды повышают риск переохлаждения, простудных заболеваний. Весной процедуры начинать не стоит в связи с тем, что в этот период обычно наблюдается дефицит витаминов и минералов, организм истощен и не готов к новым нагрузкам [5].

У каждого вида закаливания есть принципы, соблюдение которых гарантирует положительный результат. Частые ошибки новичков: необоснованное снижение температуры для быстрого результата и игнорирование противопоказаний. Организму сложно быстро привыкнуть к новым условиям, человек может простудиться или заболеть воспалением легких. А если не учитывать противопоказания, это может привести к обострению хронических заболеваний. Закалку нельзя проводить, когда у человека частые отиты, заболевания носоглотки; заболевания сердца, сосудов; эпилепсия, энцефалит, склероз сосудов головного мозга; глаукома, конъюнктивит; сахарный диабет, язва, туберкулез, эмфизема легких, бронхиальная астма.

Противопоказаниями для принятия солнечных ванн являются: сильная чувствительность к ультрафиолетовому излучению; красная волчанка; тиреотоксикоз; туберкулез; ревматоидный артрит; склеродермия.

Даже если вашей болезни нет в списке, перед закаливанием желательно проконсультироваться с врачом.

Основные виды и принципы закаливания взаимосвязаны. Мероприятия должны проводиться по следующим правилам:

1) Начинать закалку нужно с хорошего самочувствия, будучи здоровым.

2) Температура должна снижаться постепенно – на 1-2 градуса после каждой процедуры. Постепенно нужно увеличивать продолжительность процедур.

3) Не прерывайте курс. Если сделан перерыв, то деятельность следует возобновлять с осторожностью.

4) Необходимо сочетать закаливание с физическими нагрузками – так быстрее будет достигнут результат.

5) Если после этого появляется слабость, недомогание, необходимо прекратить курс и обратиться к врачу.

6) Во время мероприятий необходимо следить за самочувствием: следить за пульсом, измерять давление, следить за аппетитом.

7) Важно учитывать возраст, здоровье, климат.

Следует иметь в виду, что деятельность должна осуществляться непрерывно. Если делать перерыв в 3 месяца, то нужно начинать заново. Информация о видах и правилах закаливания будет полезна всем, кто хочет быть здоровым и сильным [6].

Таким образом, можно прийти к выводу, что закаливание – одно из важнейших слагаемых здорового образа жизни. Использование закаливающих процедур позволит человеку не только укрепить свое здоровье, способствовать умственному восстановлению, но и осуществить профилактику различных заболеваний: дыхательной, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, а также улучшить

состояние опорно-двигательного аппарата и повысить спортивные результаты. Закаливание организма способствует снятию утомления и повышению адаптационных возможностей организма в сложных современных условиях жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки / Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. 368 с.

2. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2002. 208 с.

3. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура: Учебное пособие. – М.: «Академия», 2002. 152 с.

4. Вайнер Э.Н., Вайнер Т.Н. Терморегуляция и закаливание. / Э.Н. Вайнер, Т.Н. Вайнер. Учебное пособие. -Л.: ЛЗПИ, 1999. 31 с.

5. Романовский Ю.Ф. Принципы и методы закаливания / Ю.Е. Антонов, М.М. Кузнецова, Т.И. Марченко, Е.И. Пронина. // Социальная технология научно-практической школы им. Ю.Ф. Змановского: Здоровый дошкольник – М.: А.Р.К.Т.И., 2001. С. 73-80.

6. Крамской С.И., Бондарь Е.А.: Физическая культура студентов в специальном отделении технического вуза. //Белгород: БГТУ им. В.Г. Шухова 2008. 175 с.

Морозов Ф.Г.

*Научный руководитель: Замчевская Е.С., канд. пед. наук, доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ВРЕД НЕПОДВИЖНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Треть населения мира в возрасте 15 лет и старше занимается недостаточной физической активностью, что сказывается на здоровье. Тем не менее, риски для здоровья, связанные с малоподвижным образом жизни, недостаточно известны. Средняя суточная продолжительность малоподвижного образа жизни составляет 8,3 часа. Сидячий образ жизни распространяется по всему миру из-за нехватки свободных мест для занятий спортом, увеличения числа сидячих занятий, таких как работа в офисе, и увеличения распространения телевизионных и видеоустройств. Следовательно, связанные с этим проблемы со здоровьем растут. Малоподвижный образ жизни влияет на организм человека через различные механизмы. Малоподвижный образ жизни снижает активность липопротеинлипазы, уровень глюкозы в мышцах, активность переносчиков белка, ухудшает метаболизм липидов и снижает метаболизм углеводов. Кроме того, он снижает сердечный выброс и системный кровоток, активируя симпатическую нервную систему, что в конечном итоге снижает чувствительность к инсулину и функцию сосудов. Он также изменяет ось инсулиноподобного фактора роста и уровень циркулирующих половых гормонов, что повышает частоту гормонозависимых раковых заболеваний. Увеличение времени сидячего образа жизни ухудшает гравитостат, гомеостат веса тела, а увеличение веса, ожирение и повышенное хроническое воспаление, вызванное малоподвижным образом жизни, являются факторами риска развития рака. Малоподвижный образ жизни оказывает широкомасштабное неблагоприятное воздействие на организм человека, включая повышенную смертность от всех причин, смертность от сердечно-сосудистых заболеваний, риск развития рака и риск метаболических нарушений, таких как сахарный диабет, гипертония и дислипидемия; нарушения опорно-двигательного аппарата, такие как артралгия и остеопороз; депрессия; и когнитивные нарушения. Поэтому сокращение малоподвижного образа жизни и повышение физической активности важны для укрепления здоровья населения.

Приблизительно 31% населения мира в возрасте ≥ 15 лет занимается недостаточной физической активностью, и известно, что это

способствует смерти примерно 3,2 миллиона человек ежегодно. В Южной Корее уровень физической активности снижается среди взрослых в возрасте ≥ 19 лет, независимо от типа активности, включая аэробные упражнения, ходьбу и тренировку мышц. Таким образом, в 2017 году показатели аэробных упражнений, ходьбы и тренировки мышц среди взрослого населения Кореи составляли 48,5%, 39,0% и 21,6% соответственно, при этом большая часть корейского населения занималась малоподвижным образом жизни. Помимо отсутствия физической активности, серьезной проблемой является малоподвижный образ жизни, и значительное число людей занимается им в течение длительного времени.

Предполагается, что на плохое участие в физической активности влияет множество факторов. Некоторые факторы окружающей среды влияют на заторы на дорогах, загрязнение воздуха, нехватку парков или пешеходных дорожек, а также отсутствие спортивных или развлекательных сооружений. Просмотр телевизора, просмотр видео и использование мобильного телефона положительно коррелируют с малоподвижным образом жизни. Прогнозируется, что сидячий образ жизни будет продолжать расти на основе этого социально-культурного фона.

Малоподвижный образ жизни оказывает серьезное влияние на общее состояние здоровья населения планеты. Многие люди во всем мире ведут малоподвижный образ жизни, и распространенность соответствующих неинфекционных заболеваний растет. Общеизвестно, что недостаточная физическая активность, то есть гиподинамия, пагубно сказывается на здоровье. Отсутствие физической активности является четвертым ведущим фактором риска глобальной смертности, на долю которого приходится 6% глобальной смертности. Несмотря на то, что малоподвижный образ жизни представляет сопоставимый риск для здоровья и способствует распространению различных заболеваний, большая часть обучения, связанного с физической активностью, в клинической практике направлена на повышение уровня физической активности с меньшим акцентом на снижение малоподвижного поведения. В дополнение к пониманию и информированию пациентов о влиянии малоподвижного образа жизни на здоровье медицинские работники различных областей, включая клиницистов, должны отразить его значение в политике. В этом исследовании изучалось влияние малоподвижного образа жизни на здоровье и улучшения, связанные с образом жизни, которые необходимо внести для пропаганды здорового образа жизни.

Сидячее поведение определяется как любое поведение при бодрствовании, такое как сидение или наклонение, с расходом энергии в 1,5 метаболического эквивалента задачи (МЭТ) или меньше. Это определение, предложенное Сетью исследования малоподвижного поведения в 2012 году, в настоящее время является наиболее широко используемым определением малоподвижного поведения. Некоторые примеры малоподвижного поведения включают просмотр телевизора, видеоигры, использование компьютера, сидение в школе или на работе, а также сидение во время поездок на работу. Согласно Компендиуму физической активности 2011 года, МЕТ определяется как отношение скорости метаболизма на работе к стандартной скорости метаболизма в состоянии покоя (RMR), равной 1 ккал/(кг/ч). Один МЕТ — это RMR или стоимость энергии для человека в состоянии покоя. При количественной классификации на основе их интенсивности физические нагрузки можно разделить на 1,0–1,5 МЕТ (сидячий образ жизни), 1,6–2,9 МЕТ (легкая интенсивность), 3–5,9 (умеренная интенсивность) и ≥ 6 МЕТ (интенсивная интенсивность).

Малоподвижный образ жизни увеличивает смертность от всех причин и риск сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ), сахарного диабета (СД), гипертонии (АГ) и рака. Это неоднократно документировалось в литературе. Нет никаких разногласий по поводу того факта, что длительное малоподвижное поведение в целом связано с неблагоприятными исходами заболевания. Однако модели малоподвижного образа жизни могут различаться даже в пределах одного и того же общего времени, и мало что известно о конкретных моделях продолжительного сидячего образа жизни, которые представляют более серьезную опасность для здоровья (например, непрерывный малоподвижный образ жизни без перерыва или прерывистый малоподвижный образ жизни). В одном исследовании сообщалось, что даже если общее время сидячего образа жизни было одинаковым, короткие периоды сидячего образа жизни и периодические занятия физической активностью могут иметь относительную пользу для здоровья.

Малоподвижный образ жизни тесно связан с сердечно-сосудистыми заболеваниями, сахарным диабетом, раком и преждевременной смертностью. Общее ежедневное малоподвижное время и время просмотра телевизора коррелировали с повышенным риском смертности от всех причин. В исследовании, анализирующем уровень смертности людей, которые проводят сидя более 10 и менее 5 часов в день, время сидения значительно коррелирует со смертностью от всех причин. В исследовании, в котором изучалась корреляция

между временем просмотра телевизора и смертностью от всех причин, у людей, которые смотрели телевизор ≥ 6 часов в день, риск смертности от всех причин был в два раза выше по сравнению с людьми, которые смотрели телевизор менее 2 часов в день. часов в день, в то время как у людей, которые смотрели телевизор ≥ 4 часов в день, риск смертности от всех причин был в 1,5 раза выше, чем у людей, которые смотрели телевизор менее 2 часов в день.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Крамской С.И. Стратегия развития физической культуры и спорта в России: практический анализ / С.И. Крамской, В.В. Кудряшов // Совершенствование системы физического воспитания в вузе: сб. материалов науч.-практ. конф. МГСУ 21 — 22 июня 2012 года / М-во образования и науки Росс. Федерации, ФГБОУ ВПО «Моск. гос. строит. ун-т.»; ред. колл. В.А. Никишкин, Л.М. Крылова, Т.Г. Савкив. — Москва, 2012. — Вып. 5. — С. 244 — 248.

2. Двойникова Е.С. Формирование мотивационно-ценностных установок физкультурно- спортивной деятельности учащихся в Вузе / Е.С. Двойникова, Гучетль И.Н. // Материалы всероссийской научно-практической конференции аспирантов, докторантов и молодых учащихся. Майкоп. МГТУ. — 2016. С. 39—42.

3. Амельченко И.А. Комплексный подход к проблеме формирования здоровья студентов специального учебного отделения / И.А. Амельченко // Совершенствование системы физического воспитания в вузе: сб. материалов науч.-практ. конф. МГСУ 21 — 22 июня 2012 года / М-во образования и науки Росс. Федерации, ФГБОУ ВПО «Моск. Гос. Строит. Ун-т.»; ред. колл. В.А. Никишкин, Л.М. Крылова, Т.Г. Савкив. — Москва, 2012. — Вып. 5. — С. 274 — 277.

УДК 57.044

Морозов Ф.Г.

*Научный руководитель: Замчевская Е.С., канд. пед. наук, доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ВЛИЯНИЕ МАГНИЯ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ

Магний является важным минералом, играющим важную роль в организме человека. Он принимает участие в процессе энергетического

обмена и помогает поддерживать нормальную функцию мышц. В ряде исследований оценивалась связь между уровнем/добавкой магния и физическими упражнениями и было обнаружено, что потребность в магнии увеличивалась по мере повышения уровня физической активности людей. Исследования на животных показали, что магний может улучшать физическую работоспособность за счет повышения доступности глюкозы в мозге, мышцах и крови; и уменьшение/замедление накопления лактата в мышцах. Большинство исследований на людях были сосредоточены на физиологических эффектах на кровяное давление, частоту сердечных сокращений и максимальное потребление кислорода, а не на непосредственных функциональных характеристиках. Некоторые поперечные исследования продемонстрировали положительную связь между статусом магний и мышечной работой, включая силу хвата, мощность голени, крутящий момент разгибания колена, силу разгибания лодыжки, максимальное изометрическое сгибание туловища, вращение и прыжковые качества. Кроме того, результаты интервенционных исследований показали, что добавки магния могут привести к улучшению функциональных показателей, таких как крутящий момент четырехглавой мышцы. Кроме того, добавки магния могут улучшить скорость ходьбы и время стояния на стуле у пожилых женщин. Этот всесторонний обзор обобщил литературу по исследованиям как на животных, так и на людях и был направлен на оценку научных данных о статусе и добавках магния в отношении физической работоспособности.

Упражнения могут вызвать сдвиг энергетических субстратов в организме. Например, умеренные физические нагрузки могут снижать концентрацию глюкозы при одновременном повышении уровня лактата, что приводит к снижению эффективности работающих мышц. На животных моделях (например, на крысах и песчанках) был проведен ряд исследований для изучения влияния добавок магния на изменение уровня глюкозы и лактата в мозге, крови и мышцах в ответ на физическую нагрузку. Все животные следовали протоколам принудительных упражнений, имитирующих физические тренировки у людей. Одно исследование принудительного плавания показало, что у песчанок, получавших сульфат магния (90 мг/кг) за 30 минут до тренировки, наблюдалось быстрое повышение концентрации глюкозы и замедленное накопление лактата в мозге по сравнению с контрольной группой. Поскольку мозг регулирует физиологические функции ниже по течению, а метаболическая активность в мозге увеличивается во время упражнений и, усиленное использование глюкозы из-за добавок

магния может привести к улучшению физической работоспособности. Кроме того, в трех исследованиях изучались уровни глюкозы в периферической крови у тренирующихся песчанок или крыс. Результаты показали резкое повышение уровня глюкозы в плазме в группе лечения магнием, что привело к повышению доступности глюкозы во время упражнений. Кроме того, было продемонстрировано, что добавки магния уменьшают накопление лактата в крови и, следовательно, задерживают мышечную усталость. Кроме того, наблюдалось значительное увеличение времени плавания у крыс в группе, получавшей магний, по сравнению с животными в контрольной группе. Примечательно, что было показано, что добавки магния поддерживают уровень глюкозы в плазме на относительно высоком уровне после тренировки, что позволяет предположить, что магний может способствовать восстановлению мышечной ткани.

Недавнее исследование систематически изучало изменение уровня глюкозы в крови, мышцах и мозге у крыс, занимающихся беговой дорожкой, и обнаружило, что магний улучшает физическую работоспособность за счет увеличения доступности глюкозы и уменьшения накопления лактата. Следует отметить, что результаты показали всплеск уровня глюкозы в мышцах в группе лечения. По сравнению с исходным уровнем уровень глюкозы в мышцах увеличивался до 650–780% во время физической нагрузки. Кроме того, увеличение лактата в мышцах было задержано в группе лечения во время упражнений, в то время как скорость производства лактата в головном мозге была значительно увеличена - примерно в два раза больше, чем в контрольной группе. Однако не было существенной разницы в уровнях лактата в крови между группой лечения и контрольной группой.

Таким образом, исследования на животных показывают, что добавки магния могут улучшить физическую работоспособность за счет регулирования концентрации глюкозы и лактата в мозге, мышцах и кровообращении. Более высокая доступность магния повысит уровень глюкозы как в центральной нервной, так и в периферической системах во время упражнений.

Во время упражнений углеводы, жиры и белки расщепляются последовательно, чтобы обеспечить энергию и поддержать движение мышц. Основным механизмом увеличения силы, вызванного магнием, возможно, связан с функцией магния в синтезе белка и энергетическом обмене, способствуя процессу сокращения и расслабления мышц. Дополнительное поступление магния может снизить потребность

мышечных клеток в кислороде во время упражнений, что приводит к оптимизации физических движений.

Глюкоза является основным источником энергии, и потребность в глюкозе возрастает во время физических упражнений. Как правило, гликоген быстро расщепляется в мышцах для обеспечения физического движения, и, как только мышечный гликоген истощается, кровь будет транспортировать глюкозу из печени или почек в мышцы для непрерывного снабжения энергией. Глюкоза превращается в пируват во время аэробных упражнений и восстанавливается до лактата во время анаэробных упражнений. Накопление лактата может вызывать мышечную усталость и, таким образом, влиять на физическую работоспособность.

Несколько интервенционных исследований на людях не выявили каких-либо эффектов магния в программах силовых тренировок. Однако это не обязательно означает, что добавки магния не влияют на физическую работоспособность. Во-первых, в литературе высказывается предположение, что колебания уровня магния в крови тесно связаны с различными видами физических упражнений. В то время как кратковременные физические нагрузки обычно повышают концентрацию магния в крови, длительные напряженные физические нагрузки могут снижать уровень магния в крови, поскольку интенсивные физические упражнения, такие как марафоны и триатлоны, могут вызывать большую потерю магния из всех отделов организма (эритроциты, кровь и т. и др.) Вместе они могут, по крайней мере, частично объяснить нулевой эффект, который исследователи наблюдали у марафонцев при приеме добавок магния. Во-вторых, возможно, что дозировка добавки не вызвала какого-либо заметного улучшения физической работоспособности. Например, не наблюдалось улучшения мышечной функции в группе марафонцев, которым ежедневно вводили 126 мг магния, и не наблюдалось значительного увеличения мышечной силы при ежедневном приеме 250 мг магния у женщин среднего возраста с избыточным весом. Предполагается, что выбранной дозы может быть недостаточно.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Егоров М.А. Фитнес нутрициология / О. В. Марандыкина, Д. Е. Егоров, М. А. Семенова, Ю. И. Чернов // Современный ученый. – 2022. – № 1. – С. 123-129.
2. Шепляков А.С. Питание легкоатлетов / А. С. Шепляков, И. В. Куликова // Физическое воспитание и спорт в высших учебных

заведениях: Сборник статей XVII Международной научной конференции. В 2-х частях, Белгород, 14–15 апреля 2021 года. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2021. – С. 208-212.

3. Е.Д. Егорова, Д. Е. Егоров Вычислительные технологии как фактор сохранения здоровья / Е. Д. Егорова, Д. Е. Егоров // Международная научно-техническая конференция молодых ученых, Белгород, 25–27 мая 2020 года. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2020. – С. 6267-6270.

УДК 796

Мякушко Л.Н.

*Научный руководитель: Ковалёва М.В., канд. пед. наук, доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

В современных условиях физическая культура приобретает особое значение. Поэтому, в учебных программах учреждений высшего образования РФ имеется в качестве обязательной учебной дисциплины физическая культура. Студенты большее количество своего времени проводят сидя на лекциях, и практических занятиях. А в период наступления сессии физическая активность сводится к минимуму, а также сбивается режим сна и приёма пищи.

Физкультура в системе высшего образования должна способствовать всестороннему физическому развитию студентов, и одновременно соответствовать интересам общества; стимулировать студентов поддерживать здоровый образ жизни; помогать укреплять здоровье, способствовать развитию культуры собственного тела, сформировать определенные знания, навыки и умения в данной области [1].

Физическая культура является значимой единицей на государственном уровне, которая представляет собой национальный резерв в различных сферах деятельности, так как здоровый студент – это в дальнейшем здоровый сотрудник. Однако, роль физкультуры в системе высшего образования на текущий момент недооценена, поскольку, с одной стороны, государство и общество выступают за здоровье и физическое развитие человека, а, с другой стороны,

механизмы стимулирования, и поддержания физической формы, здоровья в процессе обучения в вузе разработаны недостаточно.

Ведущий акцент при данной ситуации делается на том, что вузовскую физическую культуру стоит рассматривать, как всевозможные направления силовой работы учащихся: обучающее-развивающую, общеприкладную, спортивную, рекреационную, профессионально-прикладную деятельность [2].

Важно, не только количество занятий физической культурой, но и их качество. Особую важность имеет личность преподавателя физического воспитания, который должен владеть такой технологией, которая позволит сформировать у студентов практические навыки профилактики. Поэтому, возникает вопрос подготовки профессиональных педагогов и тренеров в области физической культуры, которая является обязательной дисциплиной в процессе обучения студентов всех направлений и профилей.

Важно отметить, что физическая культура занимает центральное место в подготовке юношей к военной кафедре. В соответствии с этим требования к физической подготовке студентов в данном направлении выше. В этих условиях оценка роли физической культуры в системе высшего образования является очень важной.

Кроме того, к физкультуре, как к предмету в высшем учебном заведении предъявляют требования, направленные на популяризацию физкультуры и спорта в обществе: направлять на участие в спортивной жизни университета; заинтересовывать студентов и мотивировать их принимать участие в спортивных мероприятиях, проходящих в университете [3]. Это уже расширение физической культуры как социально значимой единицы, а не только как дисциплины в вузе.

Студенты изучают и анализируют свое физическое состояние в процессе выполнения физических упражнений по общему самочувствию и частоте сердечных сокращений. Это помогает им осознать свой уровень знаний в области физического самовоспитания, что необходимо для работы над собой и физическим самосовершенствованием.

Физическая культура может способствовать поиску кумира, направляя студента на подражание великим спортсменам, воинам, которые благодаря своей физической развитости стали известны [4]. Поиск кумира, это еще один из способов популяризации физической культуры и спорта, с одной стороны. А с другой это ступень духовно-нравственного развития, ведь поставленный человек, как пример вызывает желание ему подражать, иметь такие качества, как у него, если

это спортсмен, то быть ловким, сильным, достичь того же, что достиг кумир, а может и превзойти своего кумира.

Также, физическая культура в учебных заведениях высшего профессионального образования способствует формированию таких личностных качеств у студентов как трудолюбие, стремление к своей цели, активная деятельность в общественной жизни, учит принимать на себя ответственность и контролировать себя.

Нужно отметить, что физическая культура связана с другими дисциплинами, преподаваемыми в вузе. Кроме того, уделяется внимание взаимосвязи физических нагрузок и умственной работоспособности студента. В зачётно-экзаменационный период приобретает особую актуальность применение средств активного отдыха, компенсирующих малую двигательную активность и большое умственное утомление, замечено, что занятия физической культурой в период экзаменов благополучно влияют на состояние здоровья студентов.

Выделена еще одна актуальность в занятии физической культурой – это нормализация физического, психо-эмоционального состояния, борьба со стрессом. Эти данные говорят о тесной взаимосвязи всего, что существует в мире и психике, и необходимости и важности регулярной физической активности все зависимости от направления обучения, возраста, и места работы. И тут значение приобретает мотивация к физической культуре. Интерес к физической культуре способствует владению ценностями физической культуры, человек приобретает направленность, физическое совершенствование в знаниях физической культуры: теоретических, методических и практических [5].

На базе высших учебных заведений существует система приобщения студентов к физической культуре, в качестве этой базы выступают массовые физкультурно-спортивные мероприятия, которые кроме всего прочего, еще повышают физическую подготовку студентов, стимулируют интерес к дальнейшим занятиям физическими упражнениями и спортом. Данные мероприятия имеют разные цели: пропаганда физической культуры; выявление желающих заниматься различными видами спорта и физическими упражнениями; выявление сильнейших из числа занимающихся для комплектования спортивных команд курса, факультета, вуза; патриотическое воспитание; подведение итогов работы коллективов физической культуры [6].

В высшем учебном заведении объём и требования к курсу физическая культура регламентируются и определяются направлением обучения, и учебным планом. Преподаватели сами определяют комплекс упражнений и степень нагрузки для учащихся. Поэтому, в

зависимости от направления подготовки в высшем образовательном учреждении роль физической культуры может несколько различаться. На данный момент, многие прибегают к добавлению нетрадиционных методов силовой подготовки в общую программу для укрепления здоровья студентов [7].

Таким образом, физическая культура – обязательная дисциплина при обучении студентов всех направлений и профилей, которая совместно с остальными дисциплинами направлена на гармонизацию личности студента.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Астратова Г. В., Кочерьян М. А. О роли и месте физкультуры и спорта в системе высшего образования. Анализ с позиций институционального маркетинга // Бизнес. Образование. Право. 2018. № 4 (45). С. 18–31.

2. Жданова Д.Р., Рубизова А.А., научный руководитель: к.п.н. Герасимов П.Е. Гиподинамия – болезнь 21 века / Лечебная физкультура и спортивная медицина / ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава РФ, кафедра физвоспитания [Текст]. – URL: <https://medconfer.com/node/18975> (дата обращения: 26.09.2022).

3. Крамской С. И. Технологии формирования здорового образа жизни студентов: учеб. Пособие / С.И. Крамской, В.П. Зайцев, С.В. Манучарян и др.; под ред. В.П. Зайцева, С.И. Крамского. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2012. – 191 с.

4. Крамской С.И. Физическая культура личности как предмет педагогического познания / С.И. Крамской, М.В. Кудряшов, В.В. Кудряшов // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. – Вып. XI. – Белгород, 2012. – С. 206-210

5. Кудинов С.С. Физическая культура в системе высшего образования, ФГБОУ ВО «Ростовский государственный университет путей сообщения», Ростовская обл, Ростов-на-Дону, 2018, с. 72-75

6. Ложкина О. П., Ложкина Н. П., Тютюнников В. И. Физическая культура в образовательном процессе студентов // Молодой ученый. — 2016. — №7. — С. 1063-1065. — URL: <https://moluch.ru/archive/111/27352/> (дата обращения: 26.09.2022)

7. Мальков А.П. Использование нетрадиционных методов силовой подготовки для укрепления здоровья студентов : методические рекомендации для преподавателей и тренеров высших учебных заведений/ сост. А.П. Мальков. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2011. – 52 с.

8. Физическая культура студентов в специальном отделении технического вуза: учебное пособие / С.И. Крамской, Е.А. Бондарь, И.А. Амельченко, И.В. Куликова. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2013. – 175 с.

УДК 378.172

Нетребенко О.С.

Научный руководитель: Амельченко И.А., канд. биол. наук, доц.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

ПРОБЛЕМА СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ

Проблема поддержания и сохранения здоровья студентов всегда является актуальной, ведь качество здоровья молодого человека – это залог полноценного, энергичного и успешного будущего. Особенно сейчас, в момент стремительно ускоряющейся цифровизации, которая оказывает негативное влияние на физическое и психологическое состояние студентов, необходимо более тщательно уделять внимание психофизическому состоянию учащихся.

Официальные данные источников Министерства здравоохранения РФ говорят о том, что с каждым годом наблюдается все большее снижение качества здоровья как среди молодых людей, так и среди школьников и взрослого населения. В связи с этим, задача воспитания здорового поколения является наиболее острой.

В настоящее время появляется все больше студентов с приобретенными формами заболеваний. Данная тенденция напрямую связана с преимущественно «сидячим» образом жизни студентов, сокращением двигательной активности, а также нарушением режима питания.

Все перечисленные выше факторы увеличивают численность студентов в специальных медицинских группах. Но данной группе студентов также важны занятия физической культурой. Студенты, принадлежащие к специальной медицинской группе, наоборот нуждаются в физической культуре наиболее остро, чем студенты основной группы, потому как существующие системы занятий призваны и способны помочь в укреплении здоровья учащихся, в соответствии с их особенностями здоровья.

Физическая культура – это обязательный предмет во всех учебных заведениях, начиная с детских садов и заканчивая ВУЗами.

Формирование устойчивого физического и психологического здоровья является той целью, которая стоит перед человеком всю его жизнь.

Но, существующие в школах, учебные программы физической культуры, скорее формальные, чем прикладные. Имея какие-либо заболевания, чаще всего школьники просто освобождаются от практических занятий по физической культуре, что в дальнейшем приводит к еще более печальным последствиям для здоровья молодых людей [1]. Получается, что упущенная в детском возрасте, возможность формирования мотивации к спорту и здоровому образу жизни, со временем превращается в угрозу будущему уже взрослого человека.

Формирование специальных медицинских групп в университетах – важное условие в борьбе с проблемами здоровья среди молодой группы населения страны. Организация занятий в специальной медицинской группе является наиболее сложной и кропотливой работой, потому как данная группа студентов нуждается в постоянном контроле со стороны преподавателей и медицинских работников университета.

Также, сложность в проведении занятий в данных группах обусловлено множеством заболеваний, которыми страдают студенты. Существует острая необходимость не только в контроле за студентами в момент занятий, но и в создании для них специально подобранных программ занятий с учетом особенностей здоровья студентов. Данные комплексы упражнений, основанные на сочетании гимнастики, легкой атлетики, плавания и т.д., способствуют повышению не только физической, но и умственной работоспособности студентов, а также помогают восстановить нарушенные функции организма.

Поэтому, с целью оптимизации обучения, во всех ВУЗах существует деление учащихся на группы по состоянию здоровья, такие как:

- 1) Основная, в которой студенты выполняют все упражнения в полном объеме;
- 2) Подготовительная, в которой существует мало ограничений по составу упражнений, которые связаны с имеющимся хроническим заболеванием в стадии ремиссии;
- 3) Специальная, в которой требуется особый и детальный подход к тренировочным задачам, так как учащиеся в данной группе студентам не рекомендуются или полностью запрещены ряд упражнений по состоянию здоровья.

В свою очередь, в специальной группе существует деление на следующие подгруппы:

- 1) Студенты первой подгруппы участвуют в общей программе, но не сдают нормативы и не выполняют ряд упражнений;

2) Занятия во второй подгруппе проводятся по программе лечебной физической культуры, которая рекомендована врачом ЛФК и проводится под наблюдением преподавателя физической культуры [2].

Но, как мы уже отметили, на ухудшение состояния здоровья населения, а в особенности его молодой части, огромное влияние оказывает всепоглощающий процесс цифровизации.

Цифровизация также не обошла стороной образовательный процесс и проявилась в образе цифровой образовательной среды. Информационные технологии развиваются довольно стремительно, открывая широкие возможности для доступа к различной информации, в том числе и обучающей. Благодаря этому также расширяются возможности развития образовательного процесса, например, с помощью введения новых разнообразных форм обучения. Это позволяет повысить интерес к самообразованию среди молодого поколения, а также использовать дистанционные технологии в пропаганде здорового образа жизни и спорта [3].

Деятельность, которая с учетом цифровизации, осуществляется, преимущественно в цифровом пространстве, замыкает человека в собственном мироощущении, ограничивая его общение с окружающим миром, что также губительно влияет на психофизическое состояние студентов, порождая почву для формирования психосоматических расстройств.

В жизни студентов, как мы уже сказали, цифровизация проявляется в виде цифрового обучения, которое также оказывает пагубное воздействие и на физическое здоровье студентов. Так, длительное пребывание перед монитором способствует ухудшению зрения, а также нарушению осанки.

Но, это не означает, что нужно отказаться от благ современного цифрового прогресса. В этом случае стоит говорить о том, что нужно чередовать пребывание студентов в цифровом пространстве с дозированными физическими нагрузками, которые помогут минимизировать отрицательные моменты цифрового обучения [4].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что для поддержания здоровья студентов, необходимо работать с обучающимися всех групп здоровья. Студент, который в силу особенностей своего здоровья обучается в специальной медицинской группе, как никто другой нуждается в умеренной и специализированной физической нагрузке, потому как с помощью занятий физической культуры можно не просто снизить влияние симптомов заболевания на самочувствие студента, но можно и вовсе преодолеть существующий недуг.

Касаемо сохранения и поддержания здоровья и самочувствия студентов на благоприятном уровне, в условиях цифровизации обучения, можно сказать, что необходимо проводить работу по развитию модели поведения, которая помогает сберечь здоровье обучающихся, а также помогает студентам адаптироваться к современным условиям. Поэтому следует научить студентов организовывать свой дистанционный процесс образования таким образом, чтобы умственная нагрузка сменялась дозированной физической.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Формирование здоровья студентов: монография / под ред. С.И. Крамского. Белгород: Изд-во БГТУ, 2021. С. 64.
2. Семенкина П.Г., Налимова М.Н. Специфика занятий физической культурой для студентов специальных медицинских групп // Вопросы студенческой науки. 2019. № 11 (39). С. 550.
3. Бортникова С.А., Бугаков А.И., Бугаков Н.И. Педагогическое проектирование технологии профилактики асоциальных явлений в подростковой среде – марафон «Пять шагов к здоровью» // Проблемы профессионального образования. Известия ВГПУ. 2020. № 2 (287) С. 90-92.
4. Крамской С.И., Амелыченко И.А., Егоров Д.Е. Мероприятия по повышению эффективности элективных дисциплин по физической культуре и спорту в технических вузах // Проблемы современного педагогического образования. Ялта: РИО ГПА, 2019. Вып. 65. Ч. I. С. 175-178.

УДК 666.94:621.926

Никифоров А.С.

Научный руководитель: Борисова Е.В., преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ НА ОСНОВЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Современная молодежь в большинстве своем сегодня не отличается той выносливостью и физической формой, которую имели их родители и бабушки, дедушки в молодости. Как следствие, отсюда и имеющиеся проблемы со здоровьем. У многих студентов, как

показывают медицинские комиссии, наблюдаются различного рода заболевания, например, сердечно-сосудистого характера, дыхательного или опорно-двигательного. Исследователи считают, что такого рода проблемы могут быть вызваны тем, что молодые люди недостаточно активны, много времени проводят в сидячем положении и не утруждают себя, чтобы лишний раз подвигаться.

Одним из важнейших показателей физической формы, который имеет непосредственное отношение к дыхательной и кровеносной системе, является выносливость. Вопросам ее развития уделено немало внимания в различных научных трудах по физической культуре. Тем не менее, конкретных методик и рекомендаций, равно как и единых подходов к изучению и развитию на занятиях, не имеется. Этим и обоснована актуальность данной темы.

Выносливость можно определить не только как важнейшее качество, но и как своеобразное отражение уровня работоспособности личности и состояния его здоровья. Это объясняется тем, что главным образом, выносливость проявляется за счёт энергообмена и систем, его обеспечивающих, то есть это сердечно-сосудистая система, дыхательная и центральная нервная.

Согласно определению Захарова, Е. Н., Карасева А. В., Сафонова А. А., выносливость – это «способность поддерживать заданную, необходимую для обеспечения профессиональной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы» [3].

Выносливость измеряется в первую очередь временем, в течение которого человек совершал мышечную нагрузку, а также характером этой нагрузки и интенсивностью.

Физиологическую основу выносливости составляют те или иные возможности, которыми обладает организм конкретного человека. Как правило, именно эти возможности «способствуют быстрому восстановлению работоспособности организма после работы любой продолжительности и мощности, обеспечивая быстрейшее удаление продуктов метаболического обмена». [10]

Выносливость подразделяется на общую и специальную. К последней относятся такие ее виды, как скоростная, силовая и координационная. Стоит отметить, что все они друг с другом практически не взаимосвязаны. Например, у человека может быть развита достаточно высокая силовая выносливость, но при этом, скоростная выносливость может почти отсутствовать. Однако для студента на занятиях физической культурой в ВУЗе важна, в первую очередь, общая выносливость.

Касательно того, как развивать выносливость, у каждого исследователя свое мнение. Так, например, некоторые ученые придерживаются позиции, что в качестве основного метода следует использовать бег, а именно: проводить в ВУЗах кросс, повторный бег на средних и длинных отрезках, чередовать бег с другими общеразвивающими упражнениями и упражнениями на дыхание. В основе другой точки зрения лежит гораздо более широкий спектр различных средств. Предполагается, что для развития выносливости важно активное участие во всевозможных спортивных играх: от футбола до конькобежного спорта.

По мнению В. В. Кузовенкова, для того, чтобы студент успешно справился с нормативами на выносливость, необходим комплексный подход к тренировкам. То есть, его физическая подготовка должна включать разные средства. Однако же, наибольшей эффективности, по убеждению исследователя, можно добиться благодаря тренировкам длительного бега и кроссов, применяя разную степень интенсивности. В дополнение к легкоатлетическим упражнениям Кузовенков не исключает использование подвижных и спортивных игр, а также лыжного спорта и плавания. [6]

А вот А. В. Лотоненко и А. А. Тимофеев убеждены, что развивать выносливость студентов в большей степени помогает лыжная ходьба. [7,8]

Многочисленные учебники и специализированные книги по физической культуре уверяют, что формировать выносливость стоит равномерно. В частности, давать студентам продолжительные нагрузки, но характеризующиеся слабой интенсивностью. По мнению некоторых специалистов, это способствует положительной динамике, отражающейся на функциональном состоянии организма. В первую очередь, это касается студентов с плохой физической подготовкой. Равномерные нагрузки не позволят им перенапрячься и помогут контролировать состояние.

Согласно исследованиям, на улучшение выносливости положительно влияют циклические упражнения аэробного характера. Так, по результатам тестирования В.М. Гавриленко, видно, что студенты, тренирующиеся циклично, улучшили свои показатели выносливости. Однако наилучших итогов в беге на 1000 и 2000 м добились те ребята, которые делали упор на скорость и силу и занимались интервально. [1]

На основании полученных исследователями результатов можно утверждать, что однообразные двигательные упражнения, оказывающие одинаковую нагрузку, положительно влияют на развитие

выносливости. Упражнения следует чередовать с повторениями и отдыхом, четко дозируя их число. При этом, важно, чтобы задания использовались в комплексе с легкоатлетическими, спортивными и подвижными играми. Такие виды игр способствуют повышению выносливости и позитивным эмоциям. Кроме того, неоспоримым преимуществом комплексного подхода является более длительное сохранение эффекта, нежели от раздельного применения различных средств. [9]

Также в различных методических пособиях приводятся рекомендации по тому, как построить тренировки, составить план упражнений и как чередовать средства и методы. Например, предложение А. В. Лотоненко касается разделения годичного цикла на три этапа. На этих этапах используются различные средства, методы и задачи тренировок. [7]

Так, первый этап предлагается проводить в сентябре-октябре. На этом этапе рекомендуется применять самые эффективные средства по развитию выносливости. В частности, это кросс по слабо пересеченной местности и спортивные игры. При этом, используются равномерные, переменные и игровые методы.

Второй этап стартует в ноябре и завершается в марте. Здесь предлагается особое внимание уделять развитию специальной выносливости, необходимой в лыжных гонках. Методы: равномерный, переменный, повторный, интервальный и соревновательный.

Третий этап начинается в апреле-мае и продолжается до июня. На данном этапе требуется снизить общий объем нагрузки и увеличить интенсивность. При этом, используются всё те же методы. [7]

По методике другого ученого, И.С. Козлова, выносливость развивается в два этапа. Её основные положения заключаются в нескольких моментах.

В первую очередь, развивать выносливость следует непрерывно.

Во-вторых, во время учебного года необходимо постепенно увеличивать как объем, так и интенсивность нагрузок.

В-третьих, изменение нагрузок за учебный год, каждый месяц и неделю должно проходить волнами.

И в-четвертых, применять средства и методы, направленные на развитие выносливости, необходимо циклично. Это послужит для студента достаточным стимулом и обеспечит нужную реакцию организма. Кроме того, если у студента закончатся резервы, необходимые для адаптации к тому или иному виду нагрузок, эти нагрузки можно заменить другими. Тем самым, обеспечивается своеобразная преемственность в развитии выносливости. [4]

Анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что систематическое выполнение физических упражнений на выносливость совершенствует приспособительные механизмы организма, снимает нервно-психическое напряжение, улучшает процессы обмена веществ и кровоснабжения органов и тканей, что положительно отражается на общем физическом состоянии, самочувствии и работоспособности.

Таким образом, развитие общей выносливости у современных студентов — очень важная социальная задача физической культуры.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Гавриленко В. М., Михайлов В. П. Возможности сочетания учебно-тренировочных нагрузок, направленных на повышение уровня выносливости и скоростно-силовых качеств у студентов техн. вузов// Теория и практика физ. культуры. 2018. № 1. С. 35–36.

2. Генявичус Ю. А. Об эффективности применения легкоатлетических упражнений в целях подготовки студентов к сдаче норм комплекса ГТОIV ступени: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2019.

3. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки / Под общей ред. А. В. Карасева. - М.: Лептос, 2017. - 368 с.

4. Козлов И. С. Методика развития общей выносливости у студентов нефизкультурных ВУЗов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2018 г. № 9. с. 30–34.

5. Круглик И. И., Круглик И. П. Краткий словарь терминов по теории и методике физического воспитания и спорта для студентов физкультурных ВУЗов // Психология, социология и педагогика. 2022. № 6 [Электронный ресурс]. URL: <http://psychology.snauka.ru/2012/06/829> (дата обращения: 22.10.2022).

6. Кузовенков В. В. Эффективность внедрения основ спортивной тренировки в подготовку к выполнению комплекса ГТО студентами вузов// Проблемы физического воспитания студентов: тез. докл. Всесоюз. науч. конф. М., 2016. С. 72–73.

7. Лотоненко А. В. Физическая культура, спорт, работоспособность студентов. Воронеж, 2016.

8. Тимофеев А. А. Оптимизация учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию студентов 17–18 лет в условиях технического вуза: автореф. дис.... канд. пед. наук. Мн., 2018.

9. Хламов В. Н., Драничкин А. С. Особенности развития выносливости у учащейся молодежи с разной профессиональной направленностью // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2019 г. № 3. с. 20–23.

10. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., испр. и доп. М., 2018.

11. Круговая тренировка в учебном процессе по дисциплине "Физическая культура": метод. рекомендации к проведению занятий для преподавателей и тренеров вузов / БГТУ им. В. Г. Шухова, каф. физ. воспитания и спорта; сост.: С. И. Крамской, И. А. Амельченко, В. В. Кудряшов, М. В. Кудряшов, Е. Г. Олейник. - Белгород: Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2012.

УДК 796.01

Никольская А.В.

Научный руководитель: Кравцов В.В., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

СПОСОБЫ ФОРМИРОВАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

Отличают общую и специальную выносливость. Специальная выносливость - это способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида профессиональной деятельности. Специальная выносливость - сложное, многокомпонентное двигательное качество. Изменяя параметры выполняемых упражнений, можно избирательно подбирать нагрузку для развития и совершенствования отдельных её компонентов. Для каждой профессии или групп сходных профессий могут быть свои сочетания этих компонентов. Выделяют несколько видов проявления специальной выносливости: к сложно координированной, силовой, скоростно-силовой и гликолитической анаэробной работе; статическую выносливость, связанную с длительным пребыванием в вынужденной позе в условиях малой подвижности или ограниченного пространства; выносливость к продолжительному выполнению работы умеренной и малой мощности; к длительной работе переменной мощности; а также к работе в условиях гипоксии (недостатка кислорода); сенсорную выносливость - способность быстро и точно реагировать на внешние воздействия среды без снижения эффективности профессиональных действий в условиях физической перегрузки или утомления сенсорных

систем организма[2]. Сенсорная выносливость зависит от устойчивости и надёжности функционирования анализаторов: двигательного, вестибулярного, тактильного, зрительного, слухового. Под общей выносливостью понимается совокупность функциональных возможностей организма, определяющих его способность к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности и составляющих неспецифическую основу проявления работоспособности в различных видах профессиональной или спортивной деятельности. Физиологической основой общей выносливости для большинства современных видов профессиональной деятельности являются аэробные способности: они относительно мало специфичны и мало зависят от вида выполняемых упражнений. Поэтому, например, если Вы в беге или плавании сумели повысить свои аэробные возможности, то это улучшение скажется и на выполнении упражнений в других видах деятельности, например, в лыжах, гребле, езде на велосипеде, и др. Чем ниже мощность выполняемой работы и больше количество участвующих в ней мышц, тем в меньшей степени её результативность будет зависеть от совершенства двигательного навыка и больше - от аэробных возможностей. Функциональные возможности вегетативных систем организма будут высокими при выполнении всех упражнений аэробной направленности. Именно поэтому выносливость к работе такой направленности имеет общий характер и её называют общей выносливостью. Общая выносливость является основой высокой физической работоспособности, необходимой для успешной профессиональной деятельности. За счёт высокой мощности и устойчивости аэробных процессов быстрее восстанавливаются внутримышечные энергоресурсы и компенсируются неблагоприятные сдвиги во внутренней среде организма в процессе самой работы, обеспечивается переносимость высоких объёмов интенсивных силовых, скоростно-силовых физических нагрузок и координационно-сложных двигательных действий, ускоряется течение восстановительных процессов в периоды между тренировками. В зависимости от количества участвующих в работе мышц, различают также глобальную (при участии в ней более 3/4 мышц тела), региональную (если задействовано от 1/4 до 3/4 мышечной массы) и локальную (менее 1/4) выносливость [1]. Глобальная работа вызывает наибольшее усиление деятельности кардио-респираторных систем организма, в её энергетическом обеспечении больше доля аэробных процессов. Региональная работа приводит к менее выраженным метаболическим сдвигам в организме, в её обеспечении возрастает доля анаэробных

процессов. Локальная работа не связана со значительными изменениями состояния организма в целом, но в работающих мышцах происходит существенное истощение энергетических субстратов, приводящее к локальному мышечному утомлению. Чем локальнее мышечная работа, тем больше в ней доля анаэробных процессов энергообеспечения при одинаковом объёме внешне выполненной физической работы. Такой вид выносливости характерен для выполнения большинства трудовых операций современных профессий.

Общая выносливость - способность продолжительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. Иначе ее еще называют аэробной выносливостью. Человек, который может перенести долгий бег в умеренном темпе длительное время, сможет исполнить и иную работу в таком же темпе (плавание, езда на велосипеде и т. Ключевыми составляющими общей выносливости представляются возможности аэробной системы энергообеспечения, функциональная и биомеханическая экономизация. Общая выносливость играет значительную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как значительная составляющая физического здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой формирования специальной выносливости. Для развития аэробных способностей применяются:

- длительные, но легкие упражнения, выполняющиеся непрерывно до полной утомляемости человека;
- долгое занятие, во время которого отрабатывается не сила выполнения упражнений, а непрерывность их выполнения;
- выполнение упражнений с использованием утяжелителей;
- долгое выполнение упражнений со скакалкой.

Способы воспитания выносливости

Средствами формирования общей (аэробной) выносливости представляются упражнения, активизирующие наибольшей производительность сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Мышечная работа гарантируется за счет особенно аэробного источника: интенсивность занятия может быть умеренной, большой, переменной; итоговая продолжительность выполнения упражнений составляет от нескольких до десятков минут [3]. Способами формирования общей выносливости представляются многообразные физические упражнения, предпочтительно циклического характера при следовании последующим условиям:

- активное участие в работе крупных групп мышц;
- внушительная длительность работы;

- интенсивность выполняемой работы должна быть умеренно-большой, однако не выходить за пределы аэробного энергообеспечения.

К таким приемам относятся:

- Бег в размеренном темпе с постепенным повышением продолжительности бега.

- Бег в размеренном темпе, сменяемый с ускорениями на отрезках случайной длины (т. бег с переменной скоростью).

- Бег по пересеченной местности.

- Челночный бег.

- Плавание в однородном темпе.

- Безостановочное длительное плавание в медленном темпе, прерываемое случайными ускорениями.

- Марш-бросок.

- Лыжные гонки (на время).

- Спортивные игры (футбол, баскетбол).

- Активные игры конкурсного типа.

- Прыжки через короткую скакалку.

- Прохождение несколько раз подряд отдельных элементов и их соединений из полосы препятствий.

При выполнении большинства физических упражнений суммарная их нагрузка на организм достаточно многосторонне характеризуется последующими компонентами:

- 1) интенсивность упражнения;

- 2) протяженность упражнения;

- 3) сумма повторений;

- 4) продолжительность интервалов отдыха;

- 5) способ отдыха.

Специальная выносливость - это выносливость относительно определенной двигательной активности.

Специальная выносливость классифицируется:

- по признакам двигательного действия, с помощью какого решается двигательное задание;

- по признакам двигательной деятельности, в условиях какой решается двигательная цель;

- по признакам взаимодействия с иными физическими способностями, необходимыми для удачного решения двигательной задачи.

Специальная выносливость зависит от возможностей нервномышечного аппарата, быстроты расходования ресурсов внутримышечных источников энергии, от техники обладания двигательными усилиями и уровня формирования других двигательных

способностей. различные виды выносливости самостоятельны или немного зависят друг от друга [4]. Например, можно владеть высокой силовой выносливостью, но недостаточной скоростной или низкой координационной выносливостью. демонстрация выносливости в различных альтернативах двигательной деятельности зависит от многих факторов: биоэнергетических, многофункциональной и биохимической экономизации, многофункциональной устойчивости, личностно-психических, наследственности и др.

Методы воспитания выносливости

Ключевыми способами формирования общей выносливости являются:

- 1) метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности;
- 2) метод повторного интервального упражнения;
- 3) метод круговой тренировки;
- 4) игровой метод;
- 5) соревновательный метод.

Равномерный метод

Характеризуется непрерывным длительным режимом работы с размеренной стремительностью или усилиями. длительность работы в зависимости от уровня подготовленности занимающихся является от 10-15 мин до 60-90 мин. Работа меньше 4-5 минут малоэффективна, так как не успевают размахнуться дыхательные процессы и вывести кислородно-транспортную систему (сердце, сосуды, дыхание) на наибольший уровень пользования кислородом. Интенсивность упражнений обязана увеличиваться постепенно: от невысоких значений ЧСС (120-130 уд/мин) к оптимальным (140-170 уд/мин). подобная поэтапность нужна для адаптации сердечно - сосудистой, дыхательной, мышечной, эндокринной и других систем организма. Малоинтенсивная работа не способствует активизации аэробного обмена, следовательно, она малопродуктивна. По мере повышения функциональных способностей организма занимающихся длительность непрерывной работы и ее интенсивность понемногу возрастают.

Переменный метод

Отличается от размеренного поочередным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем специального изменения скорости, темпа, амплитуды движений, величины напряжений и т. подразумевает усиление и снижение интенсивности через некоторые интервалы ЧСС к концу интенсивного участка работы возрастает до 170-175 уд/мин, а к концу мало – интенсивного участка уменьшится до 140-145 уд/мин.

Интервальный метод

Для него свойственно выполнение упражнений в форме высокоинтенсивных, но кратковременных повторений, разбитых маленькими промежутками отдыха среди нагрузок. Длительность работы для повышения аэробной производительности составляет 1-2 мин. Меньшее время не позволяет активизировать работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, а большее - инициирует уменьшение интенсивности работы. Интенсивность работы обязана способствовать росту ЧСС до 160-170 уд/мин к концу упражнения. Интервалы отдыха производятся такой продолжительности, чтобы ЧСС не понизилось к концу отдыха ниже 120-130 уд/мин. Как правило, интервалы отдыха промеж упражнениями составляют 1-3 мин. Характер отдыха должен быть активным в варианте мало – интенсивной двигательной деятельности, одновременно убыстряющей восстановление организма и поддерживающей его увеличенное функционирование. количество повторений упражнения зависит от индивидуальных способностей занимающегося реализовывать работу в условиях внушительного потребления кислорода. рекомендовано начинать с трех-четырех повторений за одно занятие и постепенно увеличивать до десяти и больше повторений. упражняющее влияние при использовании предоставленного способа происходит и в момент выполнения упражнения, и в момент отдыха. В течение первой минуты отдыха после нагрузки расходование кислорода увеличивается. Следующая нагрузка прodelывается в момент, когда эти показатели довольно высоки, то от повторения к повторению будет понемногу возрастать расходование кислорода. Следует отметить, что интервальный метод на исходном этапе формирования общей выносливости лучше не применять, так как он предъявляет сильные требования к сердечно - сосудистой и дыхательной системам.

Прием круговой тренировки

Предполагает поочередное исполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на всевозможные мышечные группы и функциональные системы по типу постоянной или интервальной работы. В определенных местах зала или пришкольной площадки кругом размещаются несколько «станций» (чаще всего от 6 до 12). На каждой станции тренирующийся прodelывает одно из упражнений и проходит круг от одного до трех раз. Общая длительность исполнения упражнений круговым способом составляет 25-35 мин [5].

Игровой метод

Сущность его состоит в том, что двигательная активность занимающихся организуется на основе содержания, договоров и правил

игры. Он предусматривает исполнение многообразных двигательных действий в условиях выполнения спортивных и подвижных игр, требующих проявления выносливости. Данный способ позволяет обеспечить высокую увлеченность занимающихся в двигательной деятельности и меньшую психическую утомляемость по сравнению с упражнениями однообразного характера. Нагрузку в игре возможно увеличивать за счет:

1) снижения числа участников при сохранении размеров игрового поля,

2) усложнения приемов игры и правил, при которых участники не оставляют поле, а остаются на площадке.

Длительность нагрузки при игровом способе обязана быть не меньше 5-10 мин (без отдыха).

Состязательный метод

Это способ исполнения упражнений на выносливость в форме разнообразных соревнований, предусматривающих соперничество. Он стимулирует наибольшей мобилизацию физических и сопряженных с ними психических сил и возможностей занимающихся. Непременным условием конкурсного способа представляется готовность занимающихся к осуществлению тех упражнений, в которых они должны соревноваться. Подбор способов в значительной степени обуславливается степенью подготовленности занимающихся. главным условием к применяемым способам формирования выносливости представляется нахождение подходящего сочетания длительности и интенсивности нагрузки.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2001 – 448 с.

2. Физическое воспитание: Учебник / Под ред. В. А. Головина, В. А. Маслякова, А. В. Коробкова и др. – М.: Высш. школа, 1983, 391 с.

3. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977.

4. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки (Ме-3 38 тодические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А. В. Карасева—М.: Лептос, 1994. — 368 с.

5. Круговая тренировка в учебном процессе по дисциплине "Физическая культура": метод. рекомендации к проведению занятий для преподавателей и тренеров вузов / БГТУ им. В. Г. Шухова, каф. физ.

воспитания и спорта; сост.: С. И. Крамской, И. А. Амельченко, В. В. Кудряшов, М. В. Кудряшов, Е. Г. Олейник. - Белгород: Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2012.

УДК 666.94:621.926

Новоселов А.А.

Научный руководитель: Амельченко И.А., канд. биол. наук, доц.
*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПИЛОТОВ ГОНОЧНЫХ АВТОМОБИЛЕЙ

Физическая подготовка – очень важный аспект в жизни каждого человека. В их числе находятся и пилоты гоночных автомобилей в любом виде автоспорта.

Как отмечает тренер по физподготовке британской команды Prodrive Джон Камиллери, единого комплекса упражнений для каждого пилота не существует, потому что каждый пилот должен сам определять для себя свою степень подготовленности к каждому соревнованию. Как говорит Камиллери: «Общее здесь лишь то, что каждому спортсмену необходима базовая сила и выносливость, а значит, основа комплекса должна быть универсальной. Но важно помнить, что это лишь основа, а дальше все должно быть индивидуально в зависимости от вида гонок» [1].

Мнения о важности физической подготовки к соревнованиям очень сильно разнятся. Кто-то думает, что физическая подготовка никак не влияет на управление спортивного автомобиля, но нужно учитывать тот факт, что это все может зависеть от физиологических данных при рождении. Но так или иначе, гонщикам приходится держать на контроле любую особенность при подготовке к соревнованиям. То же самое касается и руководителей состава гоночных команд.

Нужно понимать, что каждый пилот спортивного автомобиля должен быть физически готов выдержать намного больше дистанцию в одну гонку. И это очень важно. Каждый гонщик 24 часа Ле-Мана (24 часовая гонка вблизи города Ле-Ман во Франции, приводящаяся с 1923 г.) знает, что отрезки за рулем будут составлять порядка трех часов. Именно поэтому нужно быть готовым к большому количеству времени к проведению гонки.

Также можно отметить, что полезными упражнениями для гонщиков являются различные упражнения на растяжку.

Например, растяжка груди у стены с вытянутой рукой. Данное упражнение нужно выполнять, находясь рядом со стеной. Надо встать близко к стене, завести выпрямленную руку назад и разместить ладонь полностью на поверхности стены. Далее нужно как можно сильнее приблизиться к стене, усиливая растяжку мышц. Голова во время упражнения должна смотреть прямо, а также должна быть ровная спина. Такая тренировка поможет пилоту более удобно сесть в кокпит автомобиля (кокпит – место водителя, со всеми необходимыми элементами для управления автомобилем) и уменьшит болевые ощущения в плечах.

Также важна и тренировка ягодичных мышц для комфортного ощущения в бедрах при посадке. Самые лучшие упражнения для прокачки ягодичных мышц являются выпады, зашагивания и махи из положения лежа [1].

Для уменьшения болей в нижней части поясничного отдела, помогают растяжки подколенных сухожилий. Для этого понадобится встать прямо и ноги поставить вместе. Потом отвести левую ногу назад на 60 см и начинать тянуться всем корпусом к правой ноге, держа спину и ноги прямыми. Почувствовав натяжение в подколенном сухожилии, задержаться в таком положении на 25-30 сек.

В автоспорте рекомендуемый вес и рост пилота – 70 кг при 170 см роста. В гонках класса «Формула-1» прибегают к «подгону» веса под технический регламент. Несмотря на это, при весе в 100 кг можно подобрать ту гоночную классификацию, в которой такой вес не будет проблемой. Такому классу гонок относится международная серия TCR, где используются гоночными автомобилями с минимальными доработками технических характеристик [2].

Не стоит также забывать и про важность укрепления мышц рук, ведь управление гоночным автомобилем на большой скорости непростая задача. Для укрепления рук достаточно хорошо помогает подтягивания на перекладине. Если даже не получается подтянуться, достаточно сделать «негативные» подтягивания. Для этого надо подпрыгнуть у перекладины и схватиться за нее, затем необходимо медленно опускаться. Также для укрепления мышц на руках хорошо подходят упор лежа. Если их делать не получается, достаточно делать упор лежа, упираясь коленями. На плечи и предплечья оказываются большие нагрузки во время торможения, разгонов и поворотов. Здесь хорошо поможет упражнение Руки-колеса: для этого надо:

1. Облокотиться вытянутыми руками на гантели, при этом расположение рук должно быть шире плеч.

2. Затем медленно опустить грудь между гантелями и не давать им разъехаться, а затем вернуться в исходное положение.

3. И в заключении нужно держать в равновесии тело и поднять к плечу 1 из гантелей. Затем опускаем ее на место и повторить этот элемент с другой гантелью.

Также очень важно уделять внимание группе мышц в области шеи. Как отмечает российский гонщик Формулы 3.5 Егор Оруджев: «Ключевая группа мышц — это шея. Ты долго сидишь в шлеме, дают перегрузки. Когда впервые садишься в мощную машину — типа Формулу-3 старой, уже через пять минут чувствуешь нагрузку на шею, её в лучшем случае будет сводить. Кроме того, в машине ты сидишь в полулежащем положении, многое идёт в спину, и её тоже нужно укреплять. Ну и пресс, чтобы всё это хорошо функционировало» [3].

Также к важным частям тела для тренировки водителя гоночного автомобиля можно отнести и глаза. В отличие от обычных водителей, ездящих на дорогах общего пользования, пилоты гоночных автомобилей видят намного больше и это характеризуется высокой четкостью изображения. Для тренировки глаз хорошо помогает упражнение растяжки фокуса зрения. Для этого надо поднять одну руку с большим пальцем, так, чтобы на уровне носа ноготь смотрел на вас. Затем фокусируем зрение на большом пальце, а потом переводим зрение на объект на расстоянии 3-5 метров, снова выбираем на объект на более далеком расстоянии, фокусируемся на нем и затем переводим фокус зрения на большой палец. Повторять данное упражнение надо в течение 3-4 минут, помогая сохранить эластичность и гибкость глазных линз [4].

Интерес к рассмотренной теме был обусловлен и тем, что в 2014 году в БГТУ им. В.Г. Шухова была создана инженерно-гоночная команда «SHUKHOV RACING TEAM». Команда принимала участие в международных соревнованиях проекта «Формула Студент» (Formula SAE) в Италии, Чехии и Венгрии. Систематически ведется кропотливая работа по созданию гоночных болидов с двигателем внутреннего сгорания. Девиз команды – «От идеи к победе!».

Команда также организует автоспортивные мероприятия различного уровня - от городских до Всероссийских: чемпионаты по автомногоборью, ралли третьей категории, состязания по картингу. Регулярно проводятся тематические мастер-классы. Принять участие в соревнованиях могут студенты и преподаватели вузов, а также все желающие. Для этого необходимо систематически тренироваться и развивать необходимые физические качества [5, 6].

Таким образом можно сделать вывод, что идеально подобрать комплекс упражнений для каждого пилота гоночных машин невозможно,

однако можно спокойно делать универсальные упражнения для различных частей тела, задействованные во время нагрузок в автомобиле.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Камиллери Д. Физические упражнения для гонщиков // autosport.com.ru: [сайт], 2015. – URL: <https://autosport.com.ru/features/22155-fizicheskie-uprazhneniya-dlya-gonshchikov> (дата обращения 02.10.2022).
2. Гантмахер Е. Правила автоспорта – физподготовка пилота и техническое состояние машины // www.redbull.com: [сайт], 2020. – URL: <https://www.redbull.com/ru-ru/simple-rules-motorsport-part2> (дата обращения: 02.10.2022).
3. Захарченко Д., Кустов Е. Болят руки уже после 10 минут в картинге? А вот как тренируется профессиональный гонщик // championat.com: [сайт], 2020. – URL: <https://www.championat.com/auto/article-3964602-kak-trenirovatsja-kak-gonshik-professional--uprazhnenija-plan-pitanie.html> (дата обращения: 02.10.2022).
4. Иванов Д. Упражнения для автогонщиков // www.drive2.ru: [сайт], 2010. – URL: <https://www.drive2.ru/b/4062246863888232379/> (дата обращения: 02.10.2022).
5. Инновационные подходы к организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» // под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. 423 с.
6. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза / под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. Белгород: Изд-во БГТУ, 2022. 236 с.

УДК 796.035

Озеров И.А.

Научный руководитель: Груздева Н.А., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА, ПО КОТОРЫМ ПРОВОДЯТСЯ ЗАПЛЫВЫ БРАССОМ В СОВРЕМЕННОЕ ВРЕМЯ

Брасс — способ плавания на груди, в котором руки подаются вперёд симметрично, ноги совершают одновременный толчок в горизонтальной плоскости. Один цикл движений при плавании брассом

включает одно движение ногами, один вдох и выдох ртом, симметричное одновременное движение руками. Техника плавания брассом строго регламентирована правилами соревнований. Основные пункты правила звучат так: при первом гребке после старта или поворота пловец лежит на груди линия плеч параллельна поверхности воды. [1]

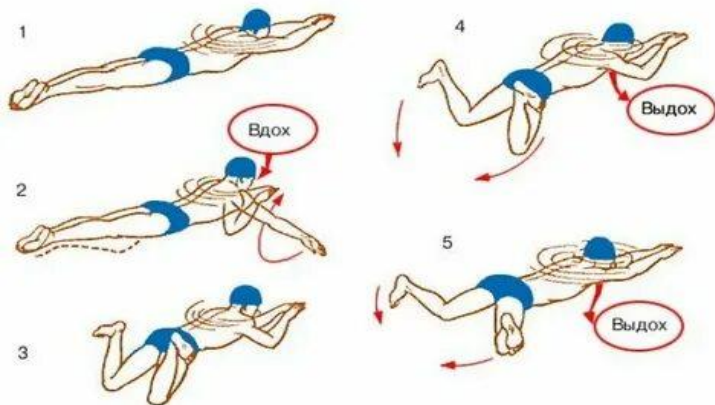


Рис. 1 Техника плавания брассом

Занятия физической культурой и спортом положительно воздействуют на укрепление здоровья, повышение уровня физического развития, физической подготовленности и спортивного мастерства, выполняют такие важные функции, как: образовательная и познавательная, духовно-нравственная, социально-биологическая адаптация, снижение социальной напряженности, профилактика заболеваемости [2].

В первой статье из этой серии "Три способа плавать быстрее" были изложены три требования к быстрому плаванию: увеличенная тяга, уменьшенное сопротивление и отличное время. Основными составляющими успешного плавания брассом являются:

1. Сильный захват и толкающее действие рычага
2. Сильный захват и эффективный удар ногой
3. Двигайтесь вперед
4. Хронометраж рук и ног
5. Обтекаемая осанка

Сильный захват и толкающее действие рычага. Хотя может показаться, что это не так, но отличная тяга брассом похожа на тягу вольным стилем и баттерфляем. Во всех трех случаях используется вертикальное предплечье и прямая тяга назад. Однако, в отличие от этих

гребков, при плавании брассом руки не проходят мимо груди. Чтобы настроить тягу, разведите прямые руки в стороны ладонями наружу. Главное здесь - терпение. Если вы поторопитесь с этим аспектом гребка, вы получите меньше пользы. Как только ваши руки будут широко расставлены, поверните ладони внутрь, одновременно сгибая локти и надавливая вниз. Вы зацепляете воду, чтобы инициировать начало вытягивания. Также может быть полезно подумать о том, чтобы «обернуть» воду. Это тоже следует начинать с терпения. Как только вы подсоединили воду, вы можете начать ускоряться. Именно здесь большинство пловцов допускают ошибки. Они втягивают руки обратно, вместо того чтобы сжимать кисти и локти. Если вы просунете руки внутрь, вы просто будете грести. Если вы сжимаете руки и локти, вы тянете. Сжимайте агрессивно — должно быть ощущение, что вы пытаетесь надуть воздушные шарики в подмышках. Вот тут-то вы и начинаете вкладывать в это некоторую силу. Сильный захват и эффективный удар ногой. Отличный удар является решающим фактором в плавании брассом, и вы увидите широкий спектр стилей ударов брассом. Независимо от выбранного вами стиля, создавайте как можно большее давление на ступни и голени, а затем перемещайте воду назад. Вот несколько советов, которые помогут вам в этом. Будьте терпеливы или агрессивны. При настройке удара будьте терпеливы при выворачивании стоп и голеней. Спешка в этом процессе приведет к тому, что вы пропустите большую часть движения. Как только вы настроите удар, будьте агрессивны. Как только удар завершен, вы можете снова быть терпеливым, пока не придет время восстанавливать ноги, а затем снова быть агрессивным. Используйте всю ступню и голень. При ударе ногами чувствуйте давление на всю стопу, даже на голени. Чем больше вы выворачиваете ноги наружу и держите ступни за пределами колен, тем лучше вы сможете это сделать. Для этого может потребоваться узкий или широкий удар в зависимости от вашей анатомии. Используйте ширину удара, чтобы давление оставалось высоким как можно дольше. Откиньтесь назад. В то время как круговой аспект удара возникает естественным образом, целью должно быть максимальное давление, нанося удар прямо назад. Установите его, затем поверните назад. Двигайтесь вперед. То, что поднимается, должно опускаться, и то же самое относится к голове при дыхании брассом. Но великие брассеры гарантируют, что они используют дыхательные движения, чтобы все двигалось вперед. Вот несколько советов, которые помогут вам в этом. Въезжайте в линию. энергично двигайте руками, головой и туловищем вперед. Это движение должно быть направлено к другому концу бассейна, а не вниз. Независимо от расстояния, которое

вы проплываете, после вдоха вернитесь в отличное обтекаемое положение. В случае 50 вы можете находиться там только часть раздела, в то время как в случае 200 вы, скорее всего, пробудете там гораздо дольше. [3] Независимо от того, как быстро вы плаваете, важно восстановить правильное положение тела после того, как вы дышите как можно быстрее. Сделайте это приоритетом. Нажмите и дотянитесь. Когда вы возвращаетесь к выравниванию, это может помочь надавить на грудную клетку, чтобы бедра снова выровнялись. Во время отжимания убедитесь, что вы тянетесь вперед, ваши руки находятся прямо под поверхностью, а не вниз. Это гарантирует, что вы будете выровнены с головы до ног. Хронометраж рук и ног Отличный брасс — это отличное время. Есть некоторые брассеры, у которых слабый рывок и слабый удар, но из-за того, что они так хорошо рассчитывают время, они плавают быстро. Отличное время в брассе возникает, когда руки движутся относительно независимо от ног. Это позволяет выполнять подтягивание рук, в то время как ноги обтекаемы, и наоборот. Отличный брасс — это чередование рывка и удара. Возможно, вы одновременно восстанавливаете руки и ноги, но сила применяется по-другому. Это требует большого терпения. Движение верхней части тела. Когда вы тянете, нижняя часть вашего тела должна быть как можно более длинной и обтекаемой. Задержите восстановление удара до тех пор, пока руки не закончат рывок и не двинутся вперед. Затем БЫСТРО восстановите ноги. Если вы восстанавливаете ноги слишком быстро, это все равно, что нажимать на тормоза, когда вы тянете. Движение нижней части тела. Помните, что ноги встают в нужное положение, пока вы тянетесь вперед для восстановления руки. Как только вы полностью вытянете руки вперед, пришло время нанести удар прямо назад. Подождите, пока вы не встанете в отличную линию, чтобы максимально увеличить отдачу от удара. [4] Улучшите осанку Лучший брасс — это превосходное обтекание. Овладейте этими двумя важнейшими навыками для эффективного плавания. Вернитесь на свою линию Вы должны работать над поддержанием обтекаемой позы, возвращаясь в горизонтальное обтекаемое положение между каждым циклом гребка. Это ключ. В коротких гонках вы можете не оставаться там очень долго, но вам все равно нужно каждый раз возвращаться в строй. Сведите к минимуму волнение. Сведите к минимуму чрезмерное поднятие головы и плеч для дыхания и погружения после возвращения головы в воду. Поднимитесь достаточно высоко, чтобы сделать вдох, затем верните голову на одну линию, избегая погружения под воду. Это гарантирует, что позвоночник движется как можно более прямо по поверхности воды. Вытаскивания Ключевым компонентом

соревнований по плаванию брассом является выполнение рывка брассом. Отличные рывки — это простые навыки, выполненные мастерски. Экспертные рывки состоят из:

1. Отличное выравнивание тела
2. Мощный, прямой рывок
3. Своевременный удар дельфина
4. Постепенное всплытие на поверхность

Отличное выравнивание тела Поддержание выравнивания тела имеет решающее значение во время рывка, как во время скольжения, так и во время удара дельфином. Это помогает оставаться жестким при выполнении рывка. Чтобы свести к минимуму волнистость, удар дельфина должен быть максимально скрыт в пределах линии тела или тени, а волнистость должна быть сведена к минимуму. [5] Наконец, держите руки плотно прижатыми к телу, когда восстанавливаетесь после рывка, и двигайте ими быстро. Мощный, прямой рывок слегка вытяните руки, как при плавании брассом, зацепите и заверните воду, затем вытяните прямо назад, создавая давление по ходу движения. Будьте прямыми и быстрыми. Будьте проще. Своевременный удар дельфина Удар дельфина может быть нанесен в начале или в конце выноса. [6] Ранний удар дельфина может настроить бедра на более мощный рывок, сохраняя инерцию при подсечке воды. Напротив, выполнение дельфиньего удара, когда руки пересекают пупок, может быть полезно для небольшого увеличения толкающего эффекта вытягивания. Выясните, какое время подходит вам лучше всего. Постепенное всплытие на поверхность Сам рывок должен направить вас по восходящей траектории, чтобы вы могли плавно всплывать на поверхность, минимизируя сопротивление. Это не только сохранит скорость, но и позволит вам войти в свой ритм плавания с первого гребка. Постарайтесь достичь перевернутой линии между выходом из стены и всплытием, при этом сам рывок знаменует начало возвращения на поверхность. Собирая все это вместе. Хотя плавание брассом может быть серьезным испытанием для тех, кто не склонен к этому от природы, отличный брасс — это результат нескольких простых компонентов, выполненных очень хорошо. Когда сильный рывок и сильный удар умело рассчитаны по времени, быстрое плавание обязательно произойдет. Сделайте агрессивный возврат к звездной обтекаемости, и ваше плавание на поверхности должно быть готово к плаванию. Превосходные рывки следуют тем же основным принципам, что и отличное плавание брассом.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Вебер М. Хозяйство и общество. Очерки понимающей социологии: в 4 т. Т. 1. Социология. М.: Высшая Школа Экономики (Государственный университет), 2016. С. 102
2. Сорокин П. А. Человек. Цивилизация. Общество / общ. ред., сост. и предисл. А. Ю. Соколова. М.: Политиздат, 1992. С. 19
3. Бурдые П. Социология социального пространства: пер. с фр. / общ. ред. пер. Н. А. Шматко. М.: Ин-т эксперим. социологии; СПб. : Алетей, 2007. С. 76.
4. Бурдые П. Социология социального пространства: пер. с фр. / общ. ред. пер. Н. А. Шматко. М.: Ин-т эксперим. социологии; СПб.: Алетей, 2007. С. 15.
5. См.: Иванов О. И. Социальное пространство как научное понятие и как объект эмпирического изучения // Научный результат. Серия Социальные и гуманитарные исследования. 2015. № 3. С. 29–34
6. Крамской, С.И. Популяризация Всероссийского физкультурноспортивного комплекса ГТО в опорном вузе / С.И. Крамской, Д.Е. Егоров, А.С. Грачев, И.А. Амельченко, И.В. Куликова, М.В. Иванов. Современный ученый. 2017. № 9. С. 45.

УДК 7.092

Олейникова Т.В.

*Научный руководитель: Груздева Н.А., ст. преп.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТА

В современном мире тема здорового образа жизни становится всё более актуальной. Жизнь человека напрямую зависит от состояния здоровья его организма. Важной задачей является заинтересовать молодое поколение сохранять здоровый образ жизни, а также устранить пагубно влияющие привычки, такие как курение, алкоголизм, наркомания.

Здоровье – состояние физического, духовного и социального благополучия человека. Это неотъемлемая часть жизни любого человека, так как все хотят быть сильными, бодрыми и достичь долголетия.

Здоровый образ жизни – это такой образ жизни, который направлен на сохранение, а также укрепление здоровья организма.

Важно понимать, что здоровый образ жизни - это не только отказ от вредных привычек, но и умение поддерживать свою повседневную жизнь так, чтобы не чувствовать физического или душевного недомогания.

Студенческий возраст, а также образ жизни являются стрессовыми. Это отражается в несвоевременном принятии пищи, уменьшении физической активности, недосыпании. Все эти факторы могут стать причиной серьёзных заболеваний в будущем. Привить студентам идею о системном поддержании здорового образа жизни может быть проблематично. Студент, который соблюдает здоровый образ жизни показывает хорошие успехи в учёбе, чувствует себя хорошо, весёлый. Исходя из этого, важно вести чётко организованный образ жизни, соблюдать постоянный режим в питании, сне, отдыхе, учёбе.

Сон - обязательная, неотъемлемая, а также полноценная форма ежедневного отдыха человека. Для студента принято считать нормой сна 7-8 часов. Недостаток сна может привести к серьёзным последствиям. Это может отражаться на учёбе, а также если студент водитель, то и на качестве его вождения. Время для сна нельзя использовать ни для каких других целей.

Рациональное питание играет значительную роль в формировании здорового образа жизни студента. Правильное питание должно учитывать следующие факторы: пол, возраст, вес, соотношение сидячего и активного образа жизни. Также важным аспектом является распределение калорий и режим питания. Это также все индивидуально. При этом приём пищи обязательно должен включать в себя углеводы, жиры, белки, витамины и микроэлементы. Полезно употреблять минеральную воду. Питание должно быть равномерным, нельзя передать или недосесть.

Достаточная двигательная активность. Правильно составленный распорядок дня подразумевает собой распределение нагрузки так, как подходит организму. Постоянное нарушение режима дня приводит к снижению трудоспособности, усваиванию учебного материала, быстрой утомляемости, сонливости, учащённому сердцебиению, а также заболеваниям. Некоторые исследования доказывают, что наивысшая работоспособность организма наблюдается с 6 до 12 и с 17 до 20 часов дня. Также у студентов ограничена физическая активность. Необходимо не только посещать занятия физической культуры, но и самостоятельно заниматься. Это могут быть утренняя гимнастика, перерывы в работе, ежедневные прогулки. Необходимые условия – самостоятельная мотивация, возможность выбора нагрузок и положительный эмоциональный эффект.

Вредные привычки – курение, употребление алкоголя или наркотиков – оказывают пагубное влияние на состояние организма. Снижают уровень жизни, умственную и физическую работоспособность, а также продолжительность жизни. Множество исследований подтверждает, что курение снижает восприятие учебного материала. Потребность в курении, алкоголе или наркотиках нельзя назвать естественной и физиологической. Вредные привычки также относятся к факторам риска заболеваний, которые негативно отражаются на жизни студента.

Личная гигиена также является основным аспектом здорового образа жизни студента. Она включает в себя уход за гигиеной тела, одежды, обуви. Знание правил личной гигиены обязательно для всех людей. Для студентов это важно, так как соблюдение гигиены укрепляет здоровье, а также умственную и физическую работоспособность.

Закаливание – важная составляющая профилактики организма. Закаливание формирует устойчивость к различным температурам, а также увеличивает тонус нервной системы. Систематическое соблюдение закаливающих процедур сокращает риск простудных заболеваний или полностью исключает их. Процедуры могут быть различными, например, закаливание воздухом, солнцем, водой.

Психозмоциональное состояние. Для студента важно избегать частых стрессов, а также уметь с ними справляться. Предотвращение негативных последствий стрессов может быть физической нагрузкой, например, йога. Зачастую душевное состояние отражается на физическом. Расслабление мышц служит показателем общего покоя и уравновешенности человека.

Таким образом, исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод о важности здорового образа жизни у студента. Необходимо пропагандировать и прививать студентам здоровый образ жизни. Необходимо самостоятельно заботиться о своём здоровье с раннего возраста.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Физическая культура студента. Учебник для студентов вузов/ Под общ. ред. В.И. Ильинича. – М., 2013. – 448 с.
2. Электронная библиотека «Литмир» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.litmir.me/br/?b=282844&p=1> – Дата доступа: 13.09.2022.

3. Кузьменко Д.А., Груздева Н.А. К вопросу здорового образа жизни студента// XI Международный молодежный форум «Образование. Наука. Производство» – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2019.

УДК 796.966

Опалев Е.И.

*Научный руководитель: Наговицын Р.С., д-р пед. наук, доц.
Глазовский государственный педагогический институт
им. В.Г. Короленко, г. Глазов, Россия*

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ В УСЛОВИЯХ ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА СПЕЦИАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК

Хоккей с шайбой - один из сложно-координационных видов спорта, где для достижения максимального спортивного результата необходим высокий уровень развития специальных координационных качеств [1, 2]. Умение координировать свои действия и отлично ориентироваться в сложной спортивной ситуации является залогом успеха в любом спорте [3, 4]. Быстро принимать решения, точно и рационально определять специальные действия – это основы успешного ведения соревновательной деятельности и достижения высоких спортивных результатов в хоккее [5].

Цель исследования - теоретически и экспериментально доказать комплекс специальных тренировок для развития координационных качеств юных хоккеистов на начальном этапе подготовки.

Материалы и методы исследования

При реализации исследования были использованы следующие тесты для определения координационных качеств в КГ и ЭГ: стандартный челночный бег 3x10 м., специальные передачи набивного мяча в парах (за 30 сек); метание стандартного теннисного мяча на точность попадания в цель 5 раз; метание стандартного теннисного мяча в цель, стоя спиной к мишени в цель 5 раз [6]. Статистическая обработка полученных результатов осуществлялась в результате определения сравнения с помощью t-критерий Стьюдента. Исследование проводилось в несколько этапов.

Результаты исследования

Как показал теоретический анализ, значимость развития координационных качеств в хоккее объясняется следующими ключевыми особенностями:

1. На высоком уровне развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Так как они влияют на темп, вид и способ усвоения специальной техники [7].

2. Координационные качества обеспечивают оптимальное расходование энергетических ресурсов юных спортсменов, влияют на величину их использования. Так как точно дозированное во времени, пространстве и по уровню наполнения мышечное усилие и оптимальное использование специальных фаз расслабления ведут к рациональному расходованию сил [8].

3. Разнообразные варианты специальных упражнений, необходимые для развития координационных качеств - гарантия того, что возможно уйти от монотонности и однообразия в спортивных занятиях, обеспечить мотивацию юных спортсменов для активного участия в спортивной деятельности [2].

В течение пяти месяцев (январь-май 2022 года) в ЭГ был реализован комплекс специальных тренировок для развития координационных качеств юных хоккеистов на начальном этапе подготовки. Данный комплекс был ориентирован на половину периода годичного тренировочного цикла. КГ, в свою очередь, занималась по стандартной программе специальной игровой подготовки, в соответствии с учебно-тренировочной программой, разработанной в СДЮСШОР. Следует отметить, что в ЭГ занятия осуществлялись с учетом специальных изменений по авторскому комплексу.

Специальный комплекс упражнений включал в себя: упражнения в специальном равновесии на льду: прокат на одном коньке (на дальность), прокат на одном коньке по определенной (заданной) траектории, тоже, что в упр. 1 и 2, но спиной вперед; тоже, что в упр. 1, 2, 3, на другом коньке [2].

На следующей фазе комплекса были реализованы перепрыгивание через различные хоккейные предметы, лежащие на льду: выталкиванием одной, приземление на нее; выталкиванием одной, приземление на другую; выталкиванием одной, приземление на две; отталкиванием двумя, приземление на одну; отталкиванием двумя, приземлением уже на две; «переталкиванием» одной, поворот, приземление на другую; «переталкиванием» одной, поворот (правым, левым), приземление на толчковую; выталкиванием двумя, поворот (правым, левым), приземление на одну; выталкиванием двумя, поворот, приземление на две [8].

Далее в комплексе были задействованы специальные координационные упражнения: переводы вперед через клюшку,

находящуюся в перчатке, перепрыгивание вперед, клюшка движется назад, тоже, но уже через игрока, лежащего на льду, тоже, но уже через игрока, лежащего на льду, приземление, кувырок и вираж вправо, и далее также, но в момент отталкивания тренер говорит о способе приземления. Затем комплекс был усложнен специальными действиями в группах: перепрыгивание через 2-4 игроков, лежащих на льду, это же действие, но боком (правым, левым) через предметы, отталкиванием одной, приземление на другую; отталкиванием и приземление на одной ноге [2, 5].

В заключительной части на синей линии в 8-10 метрах от борта при нахождении 2-3 защитника выполнялись следующие комбинации: нападающий стартует с 18-20 м от них, его задача нападающему - пройти сквозь защитников: а) защитники без клюшек, б) нападающий без шайбы, в) нападающий с шайбой, защитники без клюшек. Также применялось упражнение «выталкивание из круга», как специальная борьба с целью выведения из равновесия. И по окончании заключительной части реализовывались игры, направленные на сохранение устойчивости и упражнения для совершенствования специального равновесия на льду. Так как, ключевыми задачами для удерживающего шайбу являются: не потерять, устоять, отдать партеру, выиграв единоборство, продолжить действия. А, задачи атакующего: вывести из равновесия, оттеснить, применить и действовать клюшкой [5, 8].

Например, использовалась следующая игровая комбинация: спортсмен у борта удерживает шайбу двумя коньками, а противник пытается (плечом или туловищем) отделить его от шайбы; то же действие выполняют два игрока. При этом атакующие игроки не применяют клюшку, один оттесняет, другой работает клюшкой. Далее то же, что в упр. 1, но игрок удерживает шайбу только одним коньком. В следующем действии игрок прижимает шайбу к воротам с обратной стороны, а затем прижимает шайбу за воротами, у борта одним коньком, атакующий с 2-3 шагов пытается оттеснить его от шайбы [1, 3].

Пример представленного выше комплекса использовался на занятиях юных хоккеистов 6-7 лет на начальном этапе подготовки. Данный комплекс был ориентирован только на 30-40 минут, т.е. на треть-половину всего учебно-тренировочного занятия в течение заявленного периода времени в 2022 году. Остальное время участники исследования занимались по стандартной программе подготовки, в соответствии с учебно-тренировочной программой, разработанной специалистами ДЮСШ. В результате исследования (май 2022 года) выявлены следующие данные, представленные в Таблице 1.

Таблица 1 – Сравнение показателей ЭГ и КГ в развитие координационных качеств у юных хоккеистов

Группа	Челночный бег 3x10м	Передачи набивного мяча в парах за 30 сек	Метание теннисного мяча в цель к мишени (5раз)	Метание теннисного мяча в цель, стоя спиной к мишени (5 раз)
ЭГ	9,28	8,8	2,2	1,5
КГ	9,77	8,1	1,5	1,2
t-кр.	p<0.05	p<0.05	p<0.05	p>0.05

Реализовав математико-статистическую обработку данных по анализу результатов, мы выявили достоверные результаты между группами ($p<0.05$) по следующим тестам: стандартный челночный бег 3x10 м., специальные передачи набивного мяча в парах (за 30 сек); метание стандартного теннисного мяча на точность попадания в цель 5 раз. Только лишь по одному тесту было зафиксирована не значимость различия ($p>0.05$): метание теннисного мяча в цель, стоя спиной к мишени (5 раз). В данном тесте участники исследования ЭГ показали более высокие результаты, однако достоверность не была зафиксировано. Это можно объяснить тем, что данный тест является очень сложным для выполнения и для более значимого различия необходим более длительный период времени.

Таким образом, в исследовании определены особенности развития координационных качеств у юных хоккеистов: специальные качества и способности к сохранению равновесия, специальные свойства к ориентации в пространстве на хоккейной площадке. Начальный этап тренировочного процесса в исследовании определен как период, наиболее благоприятный для развития координационных качеств. В итоге на основе реализации экспериментального исследования теоретически и экспериментально доказан комплекс специальных тренировок для развития координационных качеств юных хоккеистов на начальном этапе подготовки. Практическая значимость проведенного исследования не вызывает сомнения и основывается в том, что результаты эксперимента позволяют рекомендовать в практику специального тренировочного процесса применение данного комплекса, как эффективной программы для развития координационных качеств хоккеистов 6-7 лет на начальном этапе подготовки.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Петрова П.А., Сапаров Б.М., Могилевская Т.Е., Джолиев И.М., Канев П.Н. Развитие координации у детей, занимающихся хоккеем // Молодежь и наука. 2021. № 7. С. 41-47.
2. Координационная подготовка хоккеистов: [сайт], – URL: <https://rud.exdat.com/docs/index-751392.html?page=5> (дата обращения: 19.10.2022).
3. Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта [сайт], – URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/74508883.pdf> (дата обращения: 19.10.2022).
4. Nagovitsyn R.S., Volkov P.B., Miroshnichenko A.A., Tutolmin A.A., Senator S.Yu. The influence of special graduated weight load in greco-roman wrestling on the growth of students' sports results // Physical Education of Students. 2017. № 6. С. 294-301.
5. Саунин Н.А., Вдовин Е.А. Воспитание координационных способностей спортсменов 8-9 лет, занимающихся хоккеем // Педагогический форум. сборник статей IV Международной научно-практической конференции. Пенза, 2021. С. 80-83.
6. Наговицын Р.С. Формирование физической культуры студентов в образовательном пространстве гуманитарного вуза (на основе мобильного обучения): дис. ... докт. пед. наук. М., 2014. 444 с.
7. Наговицын Р.С., Ипатов И.В. Формирование инновационной физкультурно-оздоровительной компетентности будущих специалистов // Вестник Казанского технологического университета. 2012. Т. 15. № 20. С. 227-228.
8. Торговкина Н.С., Шилин О.И. Средства и методы развития координации хоккеистов 8-9 лет // Физкультурное образование Сибири. 2015. № 2 (34). С. 57-60.

Остроглядова С.Э.

Научный руководитель: Сопина Д.С., преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПИТАНИЯ ЧЕЛОВЕКА

Здоровье — важнейшая основа будущего человека. И одним из критериев хорошего здоровья это - организация рационального питания. Для этого надо изучить вещества, что люди употребляют в пищу, в каких количествах.

Человеческая пища состоит из таких компонентов питания, являются жиры, белки, углеводы, вода и минеральные элементы.

Жиры — это вещества, состоящие из глицерина и жирных кислот, соединённых эфирными связями, являются незаменимыми компонентами питания. Одни из функций жиров являются:

1. Пластический материал, источник незаменимых жирорастворимых витаминов и других биологически активных соединений.

2. Энергетическая функция материала. используемого при ухудшении питания или заболеваниях,

3. Функция терморегуляции. Защищает организм от переохлаждения.

Рекомендуемое потребление жиров в рационе питания примерно 80-100г в сутки. При этом 30 % их потребности должны быть растительные масла. Надо заметить, что ни один природный жир, используемый в питании, нельзя использовать отдельно от других веществ. Однако ограничение и избыток жиров в рационе, отрицательно сказывается на функционировании организма, приводит к возникновению специфических заболеваний.

Белки — это высокомолекулярные органические вещества, состоящие из азота. Они выполняют важные функции в организме:

1. Пластическая функция: белки составляют около 15–20% сырой массы различных тканей и являются основным строительным материалом организма;

2. Каталитическая функция: белки — это всеми известных в настоящее время ферментам. Ферментам принадлежит решающая роль в усвоении пищевых веществ организмом человека и в регуляции всех внутриклеточных процессов обмена;

3. Гормональная: гормоны в основном являются, по своей природе — белками;

4. Транспортная: белки в крови участвуют в переносе важных для организма веществ.

Белок можно найти в таких продуктах как яйцах, молоке, мясе, рыбе, птице, бобах, сое. Однако рекомендуемой нормой употребления для взрослого населения – от 65 до 117 г/сут. для мужчин, и от 58 до 87 г/сут. для женщин.

Углеводы – это соединения углерода, водорода и кислорода, причём водород и кислород образуют соотношение 2:1. Однако, они не образуются в чистом виде в организме человека, поэтому их надо употреблять в пищу.

Углеводы выполняют важные функции в организме человека.

1. Структурная и опорная функции.

2. Пластическая функция. Углеводы входят в состав сложных молекул (например, пентозы (рибоза и дезоксирибоза) участвуют в построении АТФ, ДНК и РНК).

3. Энергетическая функция. Углеводы служат источником энергии: при окислении 1 грамма углеводов выделяются 4,1 ккал энергии и 0,4 г воды.

4. Запасная функция. Углеводы выступают в качестве запасных питательных веществ. К примеру гликоген у животных.

К углеводам относятся сахара, которыми “питается” мозг. Много углеводов можно получить при употреблении овощей, фруктов и сухофруктов. Однако суточной нормой потребления сахара является количество примерно в 80 г/сут для мужчин и 60 г/сут для женщин.

Вода – это химическое соединение водорода с кислородом, важнейшее составляющее живого вещества. Человеческий организм примерно 60 % состоит из воды. В теле взрослого человека около 2 литров воды. Но в процессе жизнедеятельности, из организма уходит вода. Из-за этого и появляется жажда, если же вовремя её не утолить, человек может погибнуть.

Вода – жизненно-необходимый компонент питания человека. Нормой употребления воды, для каждого своя и определяется она жаждой.

Однако в воде, как и в пище можно найти вещества, не являющиеся белками, жирами и углеводами. Эти вещества называются

Минеральные элементы, минеральные вещества – незаменимые компоненты пищи, необходимые для протекания полноценного обмена веществ, роста и развития, снижения риска заболеваемости, обеспечения всех жизненно важных функций. В большинстве случаев, их можно получить, употребляя свежие фрукты и овощи.

Основными в употреблении минералы это – макроэлементы. К ним относятся кальций, калий, фосфор, натрий, хлор, магний и сера. Однако есть и микроэлементы – железо, цинк, йод, медь, марганец, селен, хром и фтор.

В среднем человек нужно от 100 мг в сутки макроэлементов, а микроэлементов менее 100 мг в сутки.

Если подытожить, то можно увидеть, что есть определённые нормы потребления тех или иных веществ (см. табл. 1). Что является по сути усреднённым значением, т.е. если у человека увеличено или уменьшено употребление того или иного вещества, и это не вредит здоровью человека, это его индивидуальная норма потребления.

Таблица 1 – Средние нормы потребления компонентов питания

Нормы употребления					
<i>Жиры</i>	<i>Белки</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Вода</i>	<i>Макроэлементы</i>	<i>Микроэлементы</i>
80-100 г/сут	58-117 г/сут	80-60 г/сут	Нет	Более 100 мг/сутки	Менее 100 мг/сутки

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Маркелов, И. П. Основы здорового питания студентов / И. П. Маркелов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2017 – № 3(2) – С. 98-104;

2. Крамской С.И. Современные подходы к проблеме здоровья человека / С.В. Манучарян, С.И. Крамской, В.П. Зайцев, Л.К. Вороньянская // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. – Белгород, 2014. – Вып. XIII.— С. 219 — 222.

3. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации: методические рекомендации; Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека [Электронный ресурс]. 2015. URL:https://www.rospotrebnadzor.ru/documents/dtails.php?ELEMENT_ID=4583 (дата обращения 26.09.2022);

4. Тужилкин, В. И., Штерман, С. В., Бодин, А. Б. О роли сахара в современном мире. Часть I / В. И. Тужилкин, С. В. Штерман, А. Б. Бодин // Пищевая промышленность – 2012 – №7 – С. 21-25;

5. Хисматуллина, З. Н. Методы фракционирования смеси белков на индивидуальные белки / З. Н. Хисматуллина // Вестник Казанского технологического университета – 2013 – №21(16) – С. 115-121;

6. Карпова, Т. В. Влияние воды как универсального вещества на организм человека /Т. В Карпова. // Наука, техника и образование – 2018 – №4(45) – С.54-60.

УДК 796.011.1

Парфенова М.В.

*Научный руководитель: Амельченко И.А., канд. биол. наук, доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА

Меткое выражение классика Жан-Жак Руссо «Жалкое заблуждение – воображать, что телесные упражнения вредят умственным занятиям! Как будто эти два дела не должны идти рядом, как будто одним не должно нравиться другое!» является актуальным и для обучающейся молодежи.

Важной составляющей в жизни человека является физическое здоровье. Оно достигается тогда, когда все органы и системы работают правильно и слаженно. Тогда и наш организм функционирует и развивается правильно. Человек непосредственно формируется в тесной связи с физической активностью. Именно из-за того, чтобы организм не останавливался и развивался дальше, человек должен постоянно находиться в движении. Движение так же необходимо нам как сон или еда. Если упущен хоть один фактор, то мы ощущаем ряд тягостных, неприятных ощущений. Аналогично и с движениями. При их недостатке мы ощущаем дискомфорт. Что ещё сказывается и на здоровье, организм чаще подвержен болезням [1].

Студенты получают много преимуществ от занятий физической культурой. Занятия физкультурой могут помочь студентам лучше осознать важность здорового образа жизни. Студенты также могут сохранить более высокий уровень знаний в результате общего состояния здоровья. Эти знания могут помочь им принимать мудрые решения, касающиеся их безопасности, здоровья и благополучия.

И важнейшим аспектом здорового образа жизни можно назвать наличие полезных и отсутствие вредных привычек. К первым относят занятия спортом, получение новых знаний, чтение, посещение театров,

кино, выставок и музеев, поскольку они развивают человека и расширяют рамки сознания. Ко вторым же относят отсутствие своевременной подготовки к занятиям, неграмотно организованный распорядок дня, а также курение и употребление алкоголя.

Вот способы, с помощью которых физическое воспитание может помочь улучшить жизнь студентов.

Физическая подготовка может быть ключевым компонентом здорового образа жизни. Вот почему физкультура является ключевым предметом во всех ведущих университетах мира. Когда регулярные занятия включены в образ жизни студента, он может поддерживать себя в форме. Регулярная физическая активность может помочь улучшить усвоение питательных веществ в организме. Это также помогает улучшить здоровье сердечно-сосудистой системы и развить мышечную силу.

Сердце играет важную роль в перекачке крови по всему организму. Когда студенты остаются неактивными в течение дня, они могут подвергаться риску различных сердечно-сосудистых заболеваний.

Существуют исследования, которые показывают, что физкультура может помочь улучшить академическую успеваемость студента. Многие из регулярных физических занятий, которыми занимаются студенты, связаны с более высоким уровнем концентрации и хорошо продуманным поведением. Занятия спортом помогают закрепить знания, полученные по другим предметам. Например, одно из преимуществ физкультуры включает в себя помощь студентам в повышении успеваемости по обществознанию [2].

Упражнения, которыми учащиеся занимаются во время физкультуры, могут помочь в улучшении социального взаимодействия. С самого раннего возраста дети учатся сотрудничать с помощью различных групповых мероприятий и позитивного чувства идентичности в команде. Эти виды социальной деятельности продолжают играть важную роль в развитии студента. Например, спорт можно использовать для привлечения молодежи и привития ей положительных качеств. У студентов есть возможность играть ведущую роль в спортивных мероприятиях, и это помогает им развивать лидерские навыки и умение работать слаженно в команде.

Согласно статьям, многие учебные программы делают акцент на основных предметах. В связи с этим на студентов оказывается давление, чтобы они лучше справлялись с этими предметами. Даже проведя несколько часов на парах и лекциях, они получают много заданий, которые нужно выполнять. Это означает, что у студентов нет или мало времени, чтобы заниматься физическим развитием дома, так как они

должны делать свою работу. Это вызывает большой стресс, так как они должны проводить так много часов за учебой. Поэтому физическая активность может стать выходом для избавления от стресса и тревоги. Это также может способствовать эмоциональной устойчивости и стабильности.

Если вы не будете отрываться от своей работы, вы поймете, что бывает трудно сосредоточиться. Учащимся требуется больше одного перерыва в день, если они сосредоточивают свое внимание на книгах или учебе. Вот почему необходимо физическое воспитание. Когда студенты занимаются физкультурой, они способны сжигать излишки накопленной энергии. Сдерживаемая энергия часто заставляет их нервничать и не обращать внимания на занятиях.

Студенты обычно учатся, наблюдая за другими. Им нужен кто-то, кто может служить примером для подражания и помогать им заниматься спортом. Физкультура-это хороший способ научиться заниматься спортом ежедневно. Как мы уже отмечали, физическая культура знакомит студентов с широким спектром упражнений. Таким образом, они узнают о различных физических упражнениях, которыми они могут легко наслаждаться.

Одним из ключевых преимуществ физкультуры является то, что она помогает студентам понять важность правильного питания. Благодаря физическому воспитанию и здоровью студенты понимают важность правильного питания и основные рекомендации по питанию.

На нравственное развитие студента может повлиять качественное физическое воспитание. С помощью занятий спортом студенты получают возможность работать в команде, подвергать сомнению действия своих сверстников и брать на себя ответственность за свои собственные действия.

Когда студенты бездействуют, они легко могут быть вовлечены в негативное поведение, такое как злоупотребление наркотиками, алкоголем, курением. С другой стороны, когда учащиеся находят хобби в спорте, это помогает им заниматься на протяжении всей студенческой жизни. Таким образом, физическая культура может помочь дополнить улучшающуюся систему ценностей учащегося. Студенты также поймут, как правильно использовать свое время [3,4].

Очевидно, что физическое воспитание играет ключевую роль в развитии студенческой жизни [5]. Существуют различные факторы, которые следует учитывать при развитии спортивной деятельности. Один из них - возраст студента. Преподавателю физической культуры важно помочь учащимся сделать правильный выбор физических занятий либо сейчас, либо в будущем. Поэтому есть несколько веских

причин для того, чтобы физическое воспитание было включено в режим жизнедеятельности студентов [6,7]. Для полноценного функционирования всех систем организма, повышения активности и трудоспособности, а также предупреждения различного рода заболеваний, необходимо качественное соблюдение всех факторов в совокупности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Тимушкин А.В., Чесноков Н.Н., Чернов С.С. Физическая культура и здоровье. М.: СпортАкадемПресс, 2003.138 с.
2. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. – М.: Академия, 2010.272 с.
3. <https://sci-article.ru/stat.php?i=1621376190> (дата обращения 20.10.2022).
4. <https://moluch.ru/archive/232/53860/> (дата обращения 20.10.2022).
5. <https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-v-zhizni-studenta-3137647.html> (дата обращения 20.10.2022).
6. Инновационные подходы к организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» // под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. 423 с.
7. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза / под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. Белгород: Изд-во БГТУ, 2022. 236 с.

УДК 796.062.4

Пахомов Н.С.

*Научный руководитель: Груздева Н.А., ст. преп.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ПОЛЬЗА УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ

Утренняя зарядка — это комплекс физических упражнений, выполняемый в утренние часы для перевода организма из состояния сна к бодрствованию. Основные задачи – активирование физиологических процессов, повышение общего тонуса, работоспособности, создание бодрого настроения.

Польза утренней зарядки

1. Она способствует общему укреплению здоровья. Повысится иммунитет к заболеваниям, вы будете меньше болеть ОРВИ и ОРЗ. Укрепляются сердце, сосуды, дыхательная система. Снизится риск развития сахарного диабета.

2. Потягивания, растяжки улучшают подвижность суставов, что сделает вас пластичнее, грациознее. Это замечательная профилактика и один из способов лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата, таких как артроз, остеохондроз и другие.

3. При регулярном выполнении соответствующего комплекса вы худеете за счет дополнительной физической нагрузки, раннего запуска обмена веществ. Улучшается осанка. Фигура становится стройнее, повышается тонус, упругость мышц.

4. Во время занятий спортом выделяются гормоны, биологически активные вещества, усиливающие внутриклеточный метаболизм и резистентность.

5. При физической нагрузке оптимизируется тканевый обмен, что повышает общий тонус организма, его работоспособность.

6. При регулярных занятиях происходит уравнивание процессов возбуждения, торможения в коре головного мозга. Уйдет бессонница, вы станете спокойнее, внимательнее, повысится стрессоустойчивость.

7. Улучшается работа вегетативных отделов нервной системы, что благотворно влияет на желудочно-кишечную, сердечно-сосудистую и другие системы организма.

8. Неожиданная польза от зарядки: упражнения оказывает обезболивающий эффект. Это связано с выбросом гормонов эндорфинов, которые вызывают радость, эйфорию, снижают ощущение боли. Подберите для себя специальный комплекс, способствующий расслаблению, растяжению определенных частей позвоночника или суставов. Но помните, что, выполняя нагрузку через боль, можете спровоцировать дополнительное повреждение тканей.

9. Систематические занятия повышают тренированность, выносливость, совершенствуют координацию движений, умение владеть своим телом.

10. Гимнастика повышает настроение, концентрацию внимания. Активные упражнения заряжают энергией на весь день.

Зарядка с утра обычно представляет собой несложный комплекс общих упражнений, который человек делает утром сразу после пробуждения. Зарядка помогает проснуться, повышает жизненный тонус и подготавливает организм к тяжелому рабочему дню.

Большинство людей недооценивает значение утренней зарядки и последний раз слышало о ней в каком-нибудь советском фильме, а делали, наверное, ещё будучи ребенком в детском лагере. Не стоит пренебрегать ей – она не только помогает проснуться, но и выполняет ещё несколько важных функций:

- увеличивает кровоток и лимфоток;
- повышает тонус;
- снимает вялость после долгого сна;
- ускоряет внутриклеточный метаболизм;
- активизирует работу мозга, это положительно влияет на мыслительные процессы и концентрацию внимания;
- тренирует выносливость;
- тренирует вестибулярный аппарат.

Помимо этого, зарядка благотворно влияет на работу внутренних органов и различных систем в организме человека. В первую очередь выигрывает сердечно-сосудистая система – при регулярном выполнении утренней зарядки ваше сердце будет стучать медленнее на 10 ударов в минуту. Нетрудно посчитать, сколько ударов в месяц или год экономит обычная утренняя зарядка. Помните, что сердце – двигатель нашего организма и многие возрастные болезни связаны именно с сердечно-сосудистой системой.

Зарядка или гимнастика по утрам — это довольно простой комплекс движений, который помогает проснуться, повысить общий тонус организма и зарядиться положительной энергетикой на весь грядущий день. Помимо этого, утренняя гимнастика оказывает благотворное влияние на работу сердечно-сосудистой системы, активизирует обменные процессы в организме, стимулирует работу мозга и нервной системы. Регулярно занимаясь утренней гимнастикой, вы будете чувствовать прилив сил и бодрость во всем теле за счет активизации кровотока в организме. За счет того, что вы не будете выполнять сложных и изнурительных упражнений, организм будет вырабатывать гормоны счастья, а значит у вас улучшится настроение. Регулярные занятия будут помогать сжигать лишний жир (а значит худеть), укреплять мышечный корсет, повышать вашу выносливость.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Юлдашбаев Р.Р., Гилязетдинова А.Ф., Севрюков Н.Н. Почему студенты не ходят на физкультуру Текст: электронный URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/pochemu-studenty-ne-hodyat-na-fizkulturu/viewer> (дата обращения: 17.09.2022).

2. Мифтахов А.Ф. Роль физической культуры в жизни студента Текст: электронный URL: <https://novainfo.ru/article/17286> (дата обращения: 17.09.2022).

3. 5 причин делать утреннюю зарядку / [Электронный ресурс] // Атлант: [сайт]. — URL: <https://med-atlant.ru/news/5-prichin-delat-utrennyuyu-zaryadku/> (дата обращения: 24.10.2022).

4. Утренняя гимнастика: польза, особенности, комплекс упражнений / [Электронный ресурс] // apistore: [сайт]. — URL: <https://sp4.zdrav36.ru/novosti/2019-05-15-statya-19-polza-ezhednevnoy-zaryadki-po-utram> (дата обращения: 24.10.2022).

5. Замчевская Е.С., Хаметова Р.И, Груздева Н.А. Роль физической культуры в сохранении здоровья обучающихся студентов БГТУ им. В.Г. Шухова./ Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: Сборник статей XVIII Международной научной конференции // Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова: Издательство Белгородской государственной технологической университет им. В.Г. Шухова (Белгород). 2022.С.57-60.

УДК 796

Пашкова В.С., Болдырев О.О.

Научный руководитель: Груздева Н.С., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова Белгород, Россия*

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

В наше время, как никогда, актуален вопрос физической подготовки и крепкого здоровья у студентов. Студенческая жизнь – один из самых насыщенных периодов в жизни человека, она сопровождается эмоциональными потрясениями, физическими нагрузками, нагрузками на опорно-двигательный аппарат, нагрузками на зрительную систему и многим другим. Данный этап в жизни человека является самым изматывающим и сложным, он требует большой отдачи от организма. Организм, в свою очередь, не является неисчерпаемым источником энергии [6]. Для того, чтобы энергия восполнялась, студенту требуется следить за своим здоровьем и заниматься физической культурой.

Физическая культура – область социальной деятельности,

направленная на сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности [1]. Так как процесс обучения, в частности, требует большой усидчивости, то студентам необходимо вносить в распорядок дня двигательную активность принудительно.

Физическая активность в жизни каждого человека является неотъемлемой составляющей. Однако, в век развития технологий, активность молодого поколения падает [1]. Студентам приходится сидеть по 3-4 пары, около 8 часов в день, в основном, дистанционно. Затем им следует выполнять лабораторные, практические и домашние работы. Все эти занятия требуют много времени, проведенного в положении сидя. Это является большой нагрузкой на опорно-двигательный аппарат. Такая нагрузка влечет за собой непоправимые последствия: вызывает искривление позвоночника, приводит к нарушению суставов и др. Поэтому студентам следует вносить разнообразие в распорядок дня, заниматься физическими упражнениями в целях профилактики заболеваний.

Резкое перестроение организма от подвижного образа жизни к малоподвижному приводит к разнообразным заболеваниям, в том числе, ожирению. Поэтому физическая культура очень важна для студентов [2].

В целях физического воспитания, в образовательные программы учебных заведений включают занятия физической культурой на ранних курсах. Но занятия 1-2 раза в неделю не могут в полной мере являться профилактикой заболеваний и способствовать укреплению здоровья. Поэтому студентам следует развивать в себе дисциплину и развивать физическую активность в обычной жизни [1].

Учеными доказано, что самостоятельные занятия физической культурой способствуют более качественному усвоению материала, позволяют увеличивать длительность мозговой активности в течение дня, а также улучшать настроение, посредством выброса эндорфинов в кровь. Данные факты являются залогом успеха в жизни каждого студента [3].

Так же, стоит отметить, что занятия физической культурой способствуют не только выработке дисциплины, но и помогают развивать усидчивость, упорность, трудолюбие [4]. Эти и многие другие качества необходимы не только молодому поколению. Они пригодятся любому человеку, на любом этапе жизни.

Сейчас существует множество видов двигательной активности. Зачастую, сложно выбрать направление, в котором человеку хотелось бы развиваться. Поэтому мы решили рассмотреть основные безопасные виды занятий физической культурой и показать их достоинства и

недостатки.

Одной из главных тенденций на сегодняшний день является йога. Данный комплекс упражнений помогает растягивать мышцы и способствовать их укреплению [2]. Этот вид активности способствует профилактике психологических расстройств. Многие позы в йоге помогают расслабиться и избавиться от чувств тревоги, страха и печали. Однако, следует отметить, что йога может быть травмоопасна [2]. Так как комплекс упражнений направлен на развитие гибкости и пластичности, то многие упражнения, следует выполнять только под присмотром тренера, иначе можно потянуть или надорвать связки.

Если аспект психологического здоровья особо не требуется рассматривать, то альтернативой йоге может стать гимнастика. Она так же развивает гибкость и пластичность. Но, в основном, гимнастика направлена на решение задач всестороннего физического развития, совершенствования двигательных способностей и укрепление опорно-двигательного аппарата [1]. Комплекс гимнастических упражнений так же лучше выполнять под контролем тренера. Неосторожное движение может привести к разрыву или растяжению связок.

Следующим направлением развития физической культуры студента является занятие различными видами командного активного спорта: футбол, волейбол, баскетбол и другие. Данные виды спорта учат работать в команде, заставляют развивать чувство ответственности не только за себя, но и за других игроков. Это, в свою очередь, способствует не только укреплению физического состояния, но и помогает развивать полезные качества [4]. Следует отметить, что вероятность получить серьезную травму: перелом, растяжение, разрыв связок, очень высока.

Так же одной из главных практик является легкая атлетика, в частности, бег. Бег – это один из самых распространенных видов активности. Данный вид несет в себе очень много полезных свойств: развивает выносливость, способствует насыщению мозга кислородом, помогает улучшить кровообращение и способствует формированию качественного сна [5]. Здоровый сон – это один из главных факторов для жизни человека, поэтому людям с нарушенным режимом сна рекомендуется бегать, чтобы наладить этот процесс. Как известно, сон в жизни студента не является приоритетом. Поэтому бег рекомендован каждому студенту в качестве профилактики. Данный вид активности не является безопасным. Неправильная техника бега приводит к нарушению суставов, поэтому в начале занятий данным видом спорта следует проконсультироваться со специалистом [5].

Еще одним полезным видом активности для студента является

плавание. Оно способствует укреплению нервной и сердечно-сосудистой системы, развивает дыхательный аппарат, исправляет плоскостопие и сколиоз [1]. Часто его используют в качестве профилактики ожирения. Плавание не только способствует укреплению здоровья, но и является полезным навыком. Этот навык может пригодиться в разных жизненных ситуациях [6]. Однако, плавание тоже не является безопасным видом физической активности: судороги в воде могут привести к невозможности движения самостоятельно. Если никого не будет рядом, то это может повлечь за собой бессилие человека и летальный исход.

Не сложно заметить, что ни один из видов физической активности не является полностью безопасным. Однако, занятия комплексами упражнений по данным видам деятельности несет множество полезных свойств. Человеческий организм укрепляется практически во всех областях.

Период студенческой жизни несет в себе не только положительные воспоминания, но и сильные удары по организму. Поэтому студенту необходимо вводить в свою жизнь физическую активность, заниматься различными видами спорта, развивать и укреплять свое здоровье. Так как после обучения его ждет долгая жизнь, в которой много препятствий и только здоровый человек способен их пройти полноценно.

Физическая культура вырабатывает положительные качества, которые пригодятся не только при занятии спортом, но и в обыденной жизни. Это тоже является одним из главных фактов, почему студенту необходимо развиваться в этой области.

Предложенные нами разновидности активности в полной мере охватывают все требуемые студенту источники для укрепления здоровья, развития положительных качеств и навыков. Следует отметить, что данные виды активности так или иначе охвачены на занятиях физической культурой в учебных заведениях. Однако, два часа в неделю не могут выработать полной дисциплины. Для ее выработки необходимы дополнительное усердие и настойчивость.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Диас К., Барк. С. Книга о теле. М.: Синдбад, 2015.234 с.
2. Крамской С.И., Амельченко И.А. Формирование здоровья в системе традиционных ценностей (на примере БГТУ им. В.Г. Шухова) //Физическая культура и здоровье, 2017. - №3 (63). – С. 133-135;
3. Крамской С.И., Амельченко И.А. Изучение здравоцентрических

установок студентов через призму интеграции спорта и искусства // НАУКА. ИСКУССТВО. КУЛЬТУРА, 2017. – №2 (14). – С.102-107.

4. Передельский А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта. М.: Спорт, 2016. 352 с.

5. Солодков А. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. М.: Спорт, 2022. 624 с.

6. Фомина Е. Спортивная психофизиология. М: Москва, 2016. 173 с.

УДК 796

Пензев Н.А.

*Научный руководитель: Ковалева М.В., канд. пед. наук, доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ПОЛЬЗА СПОРТА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА И ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ НИЗКОЙ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ МОЛОДЕЖИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Рассматривая жизнь студентов, можно сказать, что в процессе вступления в студенческую жизнь, а также на протяжении всего учебного процесса многие абитуриенты, студенты до сих пор сталкиваются с такими жизненными проблемами, как стресс, депрессия, бессонница и так далее. И если проанализировать ответы психологов, сомнологов и многих других врачей, то можно подчеркнуть, что наиболее частый ответ- это начать заниматься спортом, увеличить свою дневную активность. Даже если не брать в расчет ситуации, когда у человека есть определенные проблемы, то можно отметить, что любой врач советует не забывать о спорте, о физической нагрузке, ведь именно они наилучшим образом влияют на человеческий организм, сохраняют нам здоровье. И также стоит отметить, что наиболее значимыми вопросами в физической культуре являются изучение влияния физической активности на жизнедеятельность человека и как завести привычку у молодежи заниматься спортом. Таким образом, с учетом ранее изложенного можно утверждать, что вопрос о роли физической культуры в жизни человека на сегодняшний день не теряет своей актуальности.

В данной статье рассматривается вопрос о роли физической культуры как фактора, который способствует сохранению здоровья

студентов, а также определены стимулы и мотивы студентов, которые влияют на желание заниматься физической культурой и спортом.

В настоящее время одной из главных составляющих здоровья будущих студентов является их правильный образ жизни. А именно, ежедневное поддержание физической формы и здоровья молодых людей, которые в ближайшем будущем будут выпущены из высших учебных заведений [1]. Это будущее поколение специалистов, которые начнут строить экономику страны, налаживать внешнеполитические связи, разрабатывать новые технологии в нефтяной отрасли и так далее. Ведь не зря говорят, что здоровая молодежь сегодня - это здоровое будущее страны.

Успеваемость учащихся в высших учебных учреждениях зависит как от их физического, так и от психического состояния. Более того, в нынешних реалиях влияние на второй показатель является наиболее распространенным [2]. Ведь темп жизни, частота смены событий, стрессовые ситуации, решение текущих проблем негативно влияют на молодой организм и тем самым негативно сказываются на его здоровье. В этом случае может помочь спорт, а именно снизить стресс и улучшить психологическое состояние.

Кроме того, регулярные занятия физкультурой помогут молодым людям обрести физическое здоровье и развить профессиональную и социальную активность. Иными словами, в будущем благодаря привычке заниматься спортом они получают хорошее самочувствие, высокую работоспособность, скорость реакции и крепкую нервную систему. И помимо этого, физическое воспитание является многофункциональным способом самовыражения и способствует личностному развитию студента [3].

В противном случае, будущая работа студентов зачастую будет требовать постоянного внимания и умственной активности и в то же время снижать физическую активность. Из-за чего значительно снизятся показатели здоровья, возникнут различного рода отклонения в центральной нервной системе, ухудшатся основные функции мышления, внимания, памяти, нарушится эмоциональная стабильность [4]. Таким образом, очень важно обучать студентов всем аспектам здорового образа жизни и прививать им потребности в физическом воспитании. Но, к сожалению, современные студенты не придерживаются даже простых норм здорового образа жизни, придерживаясь малоподвижного образа жизни с минимальными физическими нагрузками, чередующимися с вредными привычками. Ученые и медицинские работники часто говорят, что стресс является основной причиной большинства заболеваний и, следовательно,

оказывает непосредственное влияние на здоровье студентов. Это, в свою очередь, отражается на снижении уровня образования и занятости.

Существует множество способов и средств борьбы со стрессом, например, занятия спортом. Во время занятий студенты избавляются от накопившейся негативной энергии и снижают эмоциональное напряжение. Кроме того, физическая активность положительно влияет не только на психическое состояние человека, но и на физическое состояние всего его организма, улучшает различные способности, что напрямую влияет на его учебу и будущую работу. Нужно подчеркнуть основные функции физических упражнений [5]:

- 1) снятие стресса, снижение напряжения;
- 2) самореализация;
- 3) держать тело в тонусе, повышение самооценки;
- 4) избавление от депрессии и негативных мыслей;
- 5) укрепление иммунитета и повышения обмена веществ;
- 6) улучшение качества сна.

Конечно все плюсы от спорта могут побудить студента повысить свою физическую активность, но на практике наблюдается иная картина. Даже зная преимущества спорта, часть подростков занимаются физической культурой лишь на занятиях в учебных учреждениях [6]. Данный факт вызван в частности следующими проблемами, решение которых повысит заинтересованность учащихся в физической культуре:

- 1) Не все учебные учреждения имеют площадки и оборудование даже для наиболее распространенных видов спорта (баскетбол, теннис, плавание и т.п.);

- 2) Платность за посещение спортивных комплексов, залов и т.п. Бюджет молодежи весьма ограничен и иногда студенты не могут оплатить данного рода услуги;

- 3) Унифицированная учебная программа физического воспитания. Студенты постепенно теряют интерес, если занятия будут единообразными.

Таким образом, на основе всего вышесказанного, можно утверждать, что занятия спортом необходимы в жизни человека. Ведь сам спорт благоприятно влияет на самое важное у человека - на здоровье. Собственно, говоря о проблемах заинтересованности молодежи в физической культуре, то можно предложить государственной власти ряд конкретный мер, а именно: разнообразить учебную программу по физическому воспитанию в учебных учреждениях, выдавать льготы студентам в сферы занятия спортом, а также почаще устраивать спортивные мероприятия с призами.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Головкин Н.Г., Крамской С.И. Базовые основы развития физических качеств и совершенствования функциональных и психологических способностей у студентов спортсменов в вузах. Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2017. 120 с.
2. Мальков А.П. Бег- путь к здоровью, силе и успеху. Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2017. 81 с.
3. Валеев М.А. Приобщение студентов к ценностям здорового образа жизни в процессе дисциплины «Физическая культура» // Вестник Башкирского государственного медицинского университета. 2018. №1. С. 3-6.
4. Гребнева Т.С. Воспитание культуры здоровья в процессе образования. Елец: Изд-во Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2019. 222 с.
5. Крамской С.И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования. Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2020. 147 с.
6. Юсупов Ш.Р. Якупов Б.И. Удовлетворенность студентов вузов занятиями физической культуры и спортом // Наука и спорт: современные тенденции. 2020. №2. С. 2-7.

УДК 666.94:621.926

Переверзев В.А.

*Научный руководитель: Ковалева М.В., канд. пед. наук, доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ НА ВОСПИТАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ

Физическая подготовка является одной из важнейших составляющих подготовки студентов. Стоит отметить, что развитие физических качеств неразрывно связано с воспитанием психологических качеств. В первую очередь это связано с тем, что абсолютно любой вид спорта прививает дисциплину человеку. Дисциплинированность – еще одно важное качество, которое необходимо вырабатывать.

В большей степени нас будет интересовать влияние такого вида спорта на психологическое состояние студентов, как легкая атлетика. Всем известно, что данный вид спорта является «королевой спорта».

Легкая атлетика входила в программу самых первых Олимпийских игр в Древней Греции, проводившихся еще до нашей эры. Данный факт подчеркивает важность легкой атлетики, поскольку она была известна еще в глубокой древности. [1]

В настоящее время актуальность легкой атлетики не вызывает вопросов. Она является неизменным участником различного рода соревнований, широко известна и собирает целые стадионы болельщиков.

По традиции, легкая атлетика включает в себя бег, ходьбу, прыжки и метания. Данные виды в свою очередь подразделяются еще на несколько дисциплин. Например, нам известна спортивная ходьба, кросс, пробеги и пр. Таким образом, легкая атлетика достаточно разнообразна и широко распространена.

Отсюда вывод, что легкая атлетика является самым массовым видом спорта. Занятия физической подготовкой в учебных заведениях включают в себя различные легкоатлетические упражнения, прыжки, бег на различные дистанции. Бесспорно, что все это способствует эффективному развитию физических качеств и повышает общий уровень физического состояния человека, занимающегося данным видом спорта. Ранее нами было упомянуто о связи развития физических и психологических качеств. Помимо улучшения таких физических качеств как сила, скорость, выносливость и гибкость, легкая атлетика улучшает психоэмоциональное состояние человека. [2]

Учебная деятельность студента связана с постоянным напряжением и стрессовыми ситуациями. Все это способствует возникновению подавленного и депрессивного состояния, а так же ухудшению успеваемости. Пребывая в таком состоянии, студент вряд ли может эффективно выполнять свои обязанности во время учебного процесса. Поэтому очень важно уделять этому внимание на первоначальных этапах. Более того, подавленное состояние не способствует успешному выполнению любых видов учебной деятельности. Человек в плохом настроении стремится оградиться от всех и замыкается в себе. [3] Постоянное пребывание в депрессивном состоянии может привести к появлению более серьезных психических заболеваний, способных в дальнейшем даже деформировать личность. К сожалению, в настоящее время психологическому состоянию студентов не уделяется должного внимания, хотя выполнение своих обязанностей в подавляющем большинстве случаев связано с различного рода конфликтными и стрессовыми ситуациями.

В процессе занятий легкой атлетикой организм вырабатывает нейрорепептиды, улучшающие состояние человека, в быту известные как

«гормоны радости» - эндорфины. Систематические занятия легкой атлетикой будут способствовать постоянной выработке эндорфинов, что положительно сказывается на психологическом состоянии студентов и в дальнейшем их учебе. [4]

Говоря о положительном воздействии, стоит акцентировать внимание на спокойном, уравновешенном состоянии. Именно в таком состоянии студенты наиболее внимательны и лучше усваивают учебную программу не только по физической подготовке, но и по остальным предусмотренным дисциплинам. Все это положительно влияет на успеваемость студентов и в конечном итоге, на состояние их подготовки для выполнения своих будущих обязанностей.

Далее, нами также было упомянуто о дисциплине. Легкая атлетика не любит ленивых, ею необходимо заниматься систематически. Помимо регулярности, не менее важно и качество выполняемых упражнений. Постоянный контроль над правильной техникой, ее своевременная корректировка, постепенное повышение физической нагрузки оказывает дисциплинирующее воздействие на личность. Ранее мы подчеркивали важность дисциплины в учебной деятельности, отсюда вывод, что в процессе обучения очень важно выработать данное качество у обучаемых. С этой задачей как нельзя лучше справляются занятия легкой атлетикой, медленно, но верно вырабатывающие необходимое качество.

Помимо дисциплины, легкая атлетика повышает самооценку и развивает уверенность, силу воли, самоконтроль и целеустремленность. Упомянутый набор качеств необходим в повседневной деятельности современного студента, что в очередной раз убеждает нас в важности занятий легкой атлетикой.

В настоящее время до конца не изучены причины, по которым легкая атлетика способствует улучшению психического здоровья. Большинство ученых склоняется к влиянию физической нагрузки на различные гормоны и вещества, содержащиеся в нашем организме.

Подводя итог вышесказанному, занятия легкой атлетикой безусловно, оказывают положительное воздействие на психологическое состояние обучаемых в образовательных учреждениях. Психологическое и физическое состояние неразрывно связаны: нельзя сделать упор на одно из них, забросив другое.

Только комплексное развитие воспитает настоящую личность с необходимым набором как физических, так и психологических качеств. Одним из лучших средств для достижения данной цели выступают занятия легкой атлетикой.

Регулярные занятия способствуют развитию дисциплинированности и формируют уравновешенное психологическое состояние, а также уверенность в себе, что особенно важно для студентов при выполнении своих обязанностей в возникающих стрессовых или трудных ситуациях. Регулярное выполнение легкоатлетических упражнений позволит противостоять стрессу, тревоге и депрессии.

К сожалению, ментальному здоровью студентов уделяется слишком мало внимания, что необходимо исправлять. В блок теоретических занятий по физической подготовке рекомендуется добавить психологический. Занятия данного блока необходимы для разъяснения сотрудникам психических процессов, происходящих в голове человека, находящегося в депрессивном состоянии и того, кто регулярно занимается спортом, а также влияние таких психических процессов на жизнь человека в целом. Полезным будут и основы нейропсихологии, которые помогут студентам лучше понимать свой организм, а также обозначить необходимость заботы о своем здоровье. При этом особое внимание акцентировать на занятиях легкой атлетикой, изучить её влияние на физические и психические качества человека, а также рассмотреть данный вопрос применительно к специфике будущей профессии. [5]

Кроме того, занятия легкой атлетикой позволят уменьшить напряжение, улучшить настроение и в целом, положительно влияют на общее физическое и психологическое состояние. Перечисленные факторы позволят студентам наиболее эффективно подготовиться к возможным трудностям, а также воспитать достойных личностей и, в первую очередь, профессионалов своего дела.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Иванов, М.В. Физические упражнения для поддержания спортивной формы / М.В. Иванов // Физическая культура студентов. / под ред. В.С. Богданова. – Белгород. – 2014. – С. 431- 435.

2. Егоров Д.Е. Физическое воспитание в профессиональной ориентации будущих инженеров / Д.Е. Егоров, Е.Г. Олейник, А.А. Одинодворцев // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. – Белгород. – 2011. – С. 234.

3. Крамской, С.И. Педагогические принципы учебно-воспитательного процесса по дисциплине «Физическая культура» как базовый компонент круговой тренировки / С.И. Крамской, И.А.

Амельченко, В.В. Кудряшов // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. – Белгород. – 2013. – С. 234 -237.

4. Марков Г. В. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений: метод. пособие / Г. В. Марков, В. И. Романов, В. Н. Гладков. – М. – 2006. – С. 52.

5. Лубышева Л. И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л. И. Лубышева // ТиПФК. – 1997. – С. 10-15.

УДК 796.011.1

Першина В.Ю.

Научный руководитель: Куликова И.В., ст. преп.
*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ЗНАЧЕНИЕ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ

На сегодняшний день в жизни современной молодежи существует огромное множество проблем, начиная от учебы и заканчивая подработками и поиском работы в целом. Но, в суете учебных будней, многие из нас забывают о своем физическом состоянии, которое нужно регулярно повышать благодаря занятиям спортом.

Положительное влияние физической культуры может осуществляться в том случае, если она опирается на естественнонаучную основу теории физического воспитания, тесно связанную с физиологией, гигиеной, анатомией и другими науками. В вузах физическая культура представлена как важнейший базовый компонент формирования общей культуры студентов, средство создания гармонично развитой личности [4].

С самого детства у детей проявляется интерес к физической активности, поэтому, благодаря спортивным кружкам и физическим нагрузкам, формируется будущая фигура и личность человека в целом. В отношении этого высказывания сохранила свое значение поговорка «В здоровом теле – здоровый дух». Но, несмотря на такое колоссальное значение физической культуры в жизни каждого из нас, существует масса барьеров, препятствующих ее распространению, таких как: недостаток финансового обеспечения, малоподвижный образ жизни,

слабая освещенность в СМИ и т.д. Все это является факторами прямого воздействия на физическое совершенство студентов.

В большей степени эта проблема имеет значение для студентов университетов, колледжей, так как в студенческие годы особенно важно следить за своим образом жизни, а физическое воспитание не всегда является приоритетным. Необходимо рассматривать понятие «физическая культура», как совокупность физического развития студента, состояния его физического и психического здоровья. В вузах физическая культура представлена как важнейший базовый компонент формирования общей культуры студентов, средство создания гармонично развитой личности [2].

Актуальность формулировки данной проблемы исходит из современных курсов социальной, и, в особенности, молодежной политики, где главная роль отводится именно «оздоровлению общества». А в реальности ситуация такова, что современный студент часто не имеет возможности повысить уровень своей физической культуры, помимо общих занятий.

Для того, чтобы понять, как физическая культура влияет на развитие личности и выбор профессиональной деятельности, необходимо брать во внимание как постоянные, так и временные условия, которые ставят перед студентом задачу совершенствовать свое физическое состояние и здоровье. Требуемый и желаемый эффект от занятий физической культурой может быть достигнут лишь тогда, когда тяжёлые и интенсивные физические упражнения будут соответствовать индивидуальным возможностям человека, условиям жизни и его труда [1].

Отсюда важно понимать, что для студенческой молодежи особенно важно иметь возможности к «доступному» спорту, который не будет мешать совмещению с учебой или работой, при этом с удобным местоположением к дому или общаге, хорошим графиком и доступной ценой для студента.

Современный студент, уже как полноправный участник социума, может развивать свое физическое здоровье практически в любых массовых заведениях, приспособленных для этого. Это могут быть спортивные залы, тренажерные залы, бассейны, фитнес клубы и многие другие. Например, исходя из социологического исследования о возрасте потребителей фитнес-услуг [5], можно сделать следующие выводы:

- 42% посетителей от 25 до 34 лет;
- 23% от 35 до 44 лет;
- 18% от 18 до 24 лет;
- 8% от 45 до 54 лет;

- 4% дети младше 18 лет;
- 3% люди старше 55 лет

Таким образом, почти 1/5 студентов посещают фитнес клубы в свободное от учебы время. Неспроста средний возраст посетителей спортзалов и фитнес клубов от 25 до 35 лет. Поскольку студенты и люди до 25 лет еще не могут настолько осознавать значение физической культуры при их «молодом» и крепком здоровье. Это значит, что нужно заботиться о своем физическом состоянии, начиная с начала жизни:

- в детском возрасте это может быть гимнастика, футбол, танцы и ряд других увлечений;

- в подростковом – волейбол, баскетбол, плавание или другие виды спорта;

- в более осознанном возрасте – фитнес, йога, тренажерный зал.

Стоит обратить внимание на то, что значимость физической подготовки современной молодежи обусловлена потребностью общества в эффективной рабочей силе. Кроме того, занятия спортом поднимают настроение и формируют дух.

Студентам определено стоит найти время для занятий спортом, чтобы в дальнейшей жизни повысить свою самооценку и все те качества, которые раньше могли показаться чуждыми. Для того, чтобы сознательно прийти к этому умозаключению, студенты должны понять роль физической культуры в их жизни – и чем раньше, тем быстрее начнут открывать в себе новую личность, забывшую, что такое проблемы со здоровьем и неуверенность в себе.

Любому человеку хочется быть здоровым и крепким для того, чтобы качественно выполнять свою работу и проживать счастливую жизнь. Современному студенту, как никому иному, необходимо точно обозначить роль спорта в жизни, несмотря на учебу и все жизненные трудности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Куликова И.В. Роль физической культуры и спорта в профориентационной деятельности // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях: сб. материалов XII Междунар. заоч. науч.-практ. конф., Белгород, 2020 г. в 2 ч.: Ч. 1. Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2020. – С. – 60-64.

2. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. - Ставрополь: Изд-во СГУ. - 2021. - 224 с.

3. Шевченко С.В., Романенко Е.С., Ситак Л.А. Профессиональная модель личности студента в области формирования экологической культуры «AustrianchournalofHumahitiesandSocial Scienics, 2018, № 3-4. – С. – 125-128.

4. Ярлыкова О.В., Шипилова Г.В. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Таврический научный обозреватель. 2017 №1-3 (6). - С. 101-103.

5. Анализ российских посетителей фитнес-клубов [Электронный ресурс] URL: <http://spamanagement.su/practice/resear4/512-analysis-of-russian-visitors-of-fitness-clubs>(дата обращения на сайт: 09.10.2022 г.)

УДК 796.035

Плотницкий Д.О.

Научный руководитель: Груздева Н.А., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТА

Психологическая подготовка спортсменов определяется как совокупность тренировочных и воспитательных стратегий и приемов, используемых для повышения умственных способностей и развития личности спортсменов в соответствии с требованиями спортивных соревнований или конкретного вида спорта с целью получения высоких эффектов и результатов на тренировках и соревнованиях [1]. О важности психологической подготовки в футболе свидетельствует появление идеи и концепции «тотальной подготовки», что означает всестороннее развитие личности и команды, так как максимизация результативности спортсмена не может быть достигнута без максимизации личности спортсмена [2]. Футбол требует таких психологических навыков, как психологическая устойчивость, мотивация к соревнованиям, уверенность в себе, воображение, управление энергией, режим работы, сплоченность команды и постановка целей [3]. они могут сосредоточиться на физических аспектах спорта и тем самым реализовать свой потенциал

Задачи психологической подготовки. Психологическая подготовка в футболе преследует следующие цели:

- развитие умственных способностей как поддержка работоспособности;
- развитие особенностей специальности;
- специфическая интеллектуальная, аффективная и волевая

подготовка;

- развитие самоконтроля;
- подход и решение конкретных вопросов, связанных с психологической подготовкой в футболе;

Футбол в основном характеризуется интеллектуально-двигательным поведением, игрок обязан решать реальные ситуации во время игры, либо используя схемы, которые он изучил или выучил, либо открывая другие приемы, то есть находя творческое решение

Психологическая подготовка футболиста развивается поступательно, на все более высоком уровне; специфическая подготовка к игре состоит из целого комплекса мер, действий и усилий, предпринимаемых игроками и тренерами для получения благоприятного результата

Чем опытнее становится футболист, тем быстрее он может отобрать информацию и предложить подходящее решение, что возможно благодаря тому, что он хранит в своей памяти большое количество ответов по сравнению с молодым и неопытным игроком.

Психологическая подготовка играет особенно важную роль, поскольку предназначена для группировки ресурсов и навыков игрока, которые позволяют ему обрабатывать информацию, выбирать ответы и применять свое тактическое мышление в соответствии с игровым планом и стратегией игры, сформулированными тренером. умственная подготовка осуществляется путем конкретного установления целей, действий, средств достижения, ответственных факторов, соответствующих обязанностей и текущего и периодического контроля результатов

Процессы психологической подготовки Психологическая подготовка в футбольной игре относится к трем основным группам процессов: знание, чувствительность и воля [4]

1. Процессы познания относятся к объективной реальности, встречающейся обычно в игре, посредством восприятий:

- поле с его различными линиями, пространствами, воротами;
- игроки (партнеры-противники), имеющие разные позиции, в соответствии с которыми выполняются одни и те же технико-тактические приемы;

2. Чувствительность (эмоции, чувства) представляет собой ту часть, на которой игрок больше всего концентрируется. Большой период снижения эффективности игрока обусловлен:

- чрезмерное напряжение, возникающее перед игрой;
- более слабая мобилизация на игры без крупной ставки;
- депрессии игрока, вызванные причинами, отличными от спорта

или развития игры;

- снижение чувства соперничества или чувства победы;
- умственная и нервная усталость, вызванная различными заботами, внутренними конфликтами и т.п.
- усталость, вызванная усилием, жарой, холодом и т. д.

3. Воля – это психическое качество, сознательно определяющее чьи-либо действия для достижения определенной цели. В футболе цель достигается преодолением множества трудностей, которые могут возникать как извне (соперники, время, поле, зрители, судья и т. д.), так и изнутри (страх, усталость, нервозность, боль, вызванная травмами и т. д.). У футболистов воля должна быть развита и отточена, так как условия соревнований, в том числе еженедельные выезды, различные команды соперников, шумная аудитория, чаще всего неблагоприятны.

Важнейшими способами и средствами достижения психологической подготовки в футболе являются:

1. Тренировка мотивации игроков к занятиям результативным футболом, ориентированная на 2 направления [5]

- моральный аспект, связанный с занятием самым популярным видом спорта, связанный с достижением высокого уровня профессионализма, связанный с получением признания как на национальном, так и на международном уровне, с особой, известной и уважаемой личностью;
- материальный аспект, который находит решение в материальном соучастии в профессиональном футболе, на что подписалась и наша страна;

2. Этические беседы на разные темы, организуемые руководством и тренерами – открытые и искренние обсуждения некоторых проблем, тесно связанных с жизнью игроков;

3. В качестве действенных средств развития мышления в игре рекомендуются: - прогрессивное изложение игровой системы при активном участии игроков;

- акцентирование пояснений с использованием наглядных материалов (доска, видео, плакаты);
- введение точных тем при игре;
- наблюдение за игрой других команд с последующим обсуждением и анализом;

4. Развитие командного духа за счет:

- сочетание коллективных и личных интересов;
- сочетание престижа игроков с престижем тренера;
- необходимость применения справедливых мер и их неуклонное поддержание;

- постоянное поддержание и развитие командного духа;

5. Развитие уверенности в себе в зависимости от собственных возможностей путем: убеждения, убедительной, реалистической критики, самоанализа, связанного с результатом и работы на результат;

6. Воспитание настойчивости, решительности и решительности достигается направленной подготовкой игрока в тяжелых условиях (большое усилие, неблагоприятное время, упражнения большой трудности, игра с меньшим числом игроков);

7. Воспитание воли осуществляется в рамках всей системы воспитательно-общественного комплекса, с самого раннего возраста, и процесс воспитания включает в себя следующие аспекты: - дисциплинированность;

- воля к победе, к борьбе, к самоутверждению;

- желание преодолевать трудности, усталость или другие косвенные трудности;

- самообладание или желание подготовить свои нервы.

Конечной целью психологической подготовки футболистов выступает формирование и совершенствование значимых для футбола свойств личности путем изменения системы их отношений к различным сторонам спортивной жизни. Между тем в каждодневных мероприятиях решается более узкая и конкретная задачи – задача формирования актуального состояния психической готовности, обеспечивающего эффективность тренировки и высокую результативность соревновательной деятельности. В связи с этим психологическая подготовка футболистов представляет сложный процесс стабилизации психического состояния, последовательный переход от его преимущественного опосредования актуальной ситуацией (актуальное психическое состояние), к состояниям, носящим доминирующий характер (доминирующее психическое состояние), а затем и к состояниям, обусловленным в большей степени качественным своеобразием личностного фактора (свойствами личности), нежели особенностями конкретной ситуации.

Психологическая подготовка к тренировочным занятиям предусматривает решение основных задач, среди которых формирование мотивов для тренировочной работы и осознанного положительного отношения к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям. Целью психологической подготовки является формирование состояния, обеспечивающего достижение высоких спортивных результатов. От состояния психики, от умения управлять собой, своими эмоциями зависит успех выступлений на соревнованиях.

Выделяются два основных направления психологической

подготовки футболистов к участию в продолжительном и напряженном тренировочном процессе: создание, подкрепление, непрерывное развитие и совершенствование мотивов спортивной тренировки, создание благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Основной задачей специальной психологической подготовки к конкретному футбольному матчу является создание состояния психической готовности спортсмена к выступлению в нем.

Состояние психической готовности представляет собой динамическую систему, включающую следующие элементы: трезвая уверенность в своих силах; стремление упорно и до конца бороться за достижение соревновательной цели, за победу; оптимальный уровень эмоционального возбуждения, высокая помехоустойчивость по отношению к неблагоприятным внешним и внутренним влияниям; способность произвольно управлять своими действиями, чувствами, поведением.

Формирование состояния психической готовности к соревнованию представляет собой процесс направленной организации сознания и действий спортсмена, чтобы создать такое отражение предполагаемых условий предстоящего футбольного матча, которое вызывало бы положительное боевое отношение к выступлению в нем.

Успех спортсменов, с психологической точки зрения, обусловлен тем, что они проявляют физически, технически и тактически как минимум аналогичные, а иногда и превосходящие их показатели на практике. Это также требует и демонстрирует тотальную капитализацию своего труда в процессе обучения, адаптационный потенциал (силоспособность и психологическую работоспособность), приобретенный за годы обучения. [6]

Можно сказать что, успех в соревнованиях означает, что спортсмен выложится по максимуму в определенное время, в игровой день.

Чтобы команда имела ценность, каждый ее компонент должен иметь:

- мотивации;
- реальные и исключительные физические, технические, тактические и психологические навыки для футбола;
- позитивное отношение к напряженной работе на тренировках и полной самоотдаче во время официальных игр.

Если спортсмен не соответствует этим условиям, то вся работа тренера будет тяжелее, а результаты ниже ожидаемых.

После соревнований тренеру и спортсмену необходимо обсуждать

результаты выступления, не оставляя без внимания положительные и отрицательные явления, анализировать их причины. Сделанные выводы необходимо фиксировать в дневнике, в тренировочной работе и на соревнованиях проверять их достоверность. Важно приучить спортсмена самому критично оценивать свое поведение, управлять собой в сложных ситуациях, владеть самоанализом.

Футбол — динамичная игра, основанная как на стратегии и мгновенных решениях, так и на быстроте, силе, точности и выносливости. Часто недостатки в психологической игре, а не ошибки в физической работе, мешают игрокам показывать свои лучшие результаты на тренировках или соревнованиях. По данным ВНИИФКа, 85% призывников не желают служить в армии из-за физической неподготовленности, ибо понимают, что в первую очередь именно они станут объектом дедовщины [7]. Данные исследований показывают, что более физически подготовленные спортсмены не всегда более успешны, чем менее физически подготовленные спортсмены. Почему? Из-за различий в их ментальных играх. Иногда важнее быть сильным психологически, чем быть сильным физически. На самом деле ментальная игра часто является основным объяснением спортивных результатов и колебаний индивидуальных результатов. Когда более 600 олимпийских спортсменов в США были опрошены после Олимпийских игр и попросили перечислить 10 основных факторов, необходимых для успеха на соревнованиях более высокого уровня, умственные способности заняли первые 5 мест, и, что неудивительно, единственным наиболее важным упомянутым качеством была психологическая устойчивость. Отсюда мы теперь можем понять важность развития психологического аспекта игры; независимо от уровня соревнования, распознавание и уточнение ментального плана игры должно быть главным приоритетом.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Петухов А.В. О направленном формировании индивидуальной тактической подготовки футболистов 8-10 лет // Тез.докл. X Всесоюз. науч.-практич. Конфер «Программно-методические основы подготовки спортивных резервов». – М., 1985. – С. 130-131., Индивидуализация тактической подготовки с учетом манеры ведения игры юных футболистов // Тез.докл. XI Всесоюз. науч.-практич. конфер. психологов спорта. (Стайки, 26-28 сент.; 1990 г.) – Минск, 1990. – Ч. II. – С. 42-44.
2. Блюдик В.С. Новое в тренировке юных футболистов // Теория и

практика физической культуры. –1995. - №8. – С.40-41.

3. Бабушкин Г.Д. Психологическая совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности. Омск.: СПБГАФК. 2001. 110 с.

4. Денисенко Д.Ю., Фаттахов Р.В., Денисенко Ю.П., Гераськин А.А., Андрущишин И.Ф. Организационно-методические особенности развития тактических действий юных футболистов // Аспекты технической подготовки спортсменов. – 2018. С 32-39.

5. Костюнин Л. И., Чайкин А. С. Формирование творческого мышления юных футболистов как условие повышения эффективности тренировочного процесса // Поволжский педагогический поиск (Научный журнал). – 2018. №3. С.129-134.

6. Фаттахов Р.В. Обучение юных футболистов умениям и навыкам выполнения групповых тактических действий / Р.В. Фаттахов / Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы Международной научно-практической конференции / под ред. Г.Л. Драндова. – Чебоксары: Чуваш.гос.пед.ун-т, 2010. – С.217-219

7. Груздева Н. А. Физкультурное движение в России – наиболее массовое проявление двигательной активности // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях : сборник материалов XI Международной заочной научно-практической конференции, посвященной 75-летию Великой Победы в 2 ч. Белгород : Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2019. С. 215-219

УДК 796.332.6

Поздеев С.В.

Научный руководитель: Наговицын Р.С., д-р пед. наук, доц.

*Глазовский государственный педагогический институт
им. В.Г. Короленко, г. Глазов, Россия*

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ МИНИ-ФУТБОЛА

Мини-футбол или фут-зал – один из наиболее популярных среди детей и подростков видов спорта [1]. Поэтому многие современные теоретики и методисты в области физической культуры и спорта рекомендуют ее использование в качестве эффективного средства физического развития молодежи [2, 3]. В последнее время мини-футбол используется на всех уровнях образовательного процесса: от детского сада до образовательных учреждений высшего образования [4, 5].

Поэтому анализ и систематизация потенциальных возможностей развития физических качеств подростков различного возраста средствами футбола, а также разработка эффективных программ на основе специальной корректировки тренировочного процесса на сегодняшний день является особо актуальным [6, 7]. В связи с этим развитие физических качеств младших школьников средствами мини-футбола является практически актуальным для реализации современной физкультурно-спортивной и оздоровительно-рекреационной деятельности [2, 7].

Цель исследования - теоретически и экспериментально доказать программу развития физических качеств младших школьников средствами мини-футбола.

Материалы и методы исследования

При реализации исследования были использованы следующие стандартные тесты для анализа уровня физического развития детей – младших школьников в КГ и ЭГ: бег 30 м, челночный бег 3*10 м, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения сидя, подтягивание на перекладине (высокой для юношей).

Педагогический эксперимент был проведен на базе МОУ ИРМО «Оёкская средняя общеобразовательная школа». В практическом исследовании принимали участие 30 младших школьников 3-4 классов (мальчики 10-11 лет), которые были отнесены по показателям состояния здоровья к основной медицинской группе. Время проведения педагогического эксперимента: 5.09.2021 – 23.12.2021. КГ (n=15) тренировалась по общепринятой методике занятий в секции во внеучебное время в течение данного временного периода. В содержание тренировочных занятий ЭГ (n=15) мини-футболистов в течение этого же периода была внедрена программа развития физических качеств младших школьников средствами мини-футбола. Дозирование программы было по 2 раза на двух тренировках из трех по 20-30 минут.

Результаты исследования

На основе анализа специальной научно-методической литературы [1, 2, 3] была внедрена программа развития физических качеств младших школьников средствами мини-футбола с использованием преимущественно игрового метода (Таблица 1):

Таблица 1 – Программа развития физических качеств младших школьников средствами мини-футбола

<i>Физические футбольные действия для развития быстроты</i>
Стартовые разгоны к мячу с дальнейшим ударом по воротам, в состязаниях с противником за овладение мячом. Специальные ускоренные рывки с мячом (15-20 м). Реализация элементов действий в ускоренном темпе с быстрой

<p>остановкой мяча и дальнейшим ударом в цель. Специальные «прерывистые» ускорения на 10, 20, 30 метров с мячом. Упражнения с препятствиями на ускорение. Бег с «тенью» с ведением утяжеленного или ускоренного мяча.</p>
<p><i>Физические футбольные действия для развития скоростно-силовых качеств</i></p>
<p>Удар по мячу ногой или головой на быструю силу в мини-футбольную стенку, батут, специальные уменьшенные ворота; удары на дальность. Борьба за мяч в группе или команда на команду.</p>
<p><i>Физические футбольные действия для развития силы</i></p>
<p>Точные удары в разных положениях по мини-футбольному мячу ногами и головой на меткость и дальность. «Закидывание» мини-футбольного или специального утяжеленного мяча на дальность. Спаринговые действия плечом или локтем соперника. Борьба за мяч в группе или команда на команду.</p>
<p><i>Специальный футбольные упражнения для развития специальной выносливости</i></p>
<p>Систематическое выполнение специальных ускорительных и прыжковых упражнений с ведением мяча. Соревновательные упражнения с мячом мощной интенсивности в группе или индивидуально. Двусторонние или трехсторонние тренировочные состязания с различной дозировкой или с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным или наоборот увеличенным по численности составом команды.</p>
<p><i>Физические футбольные действия для развития ловкости</i></p>
<p>Специальные прыжковые упражнения с разбега и толчком одной или двумя ногами, при этом выполняя действие с высоко летящим мячом. Специальные прыжковые упражнения с поворотом и имитацией удара в области головы. Специальные прыжковые упражнения при удержании мяча в воздухе или выполнении мини-футбольного жонглирования, чередуя удары различными тела и ног.</p>
<p><i>Физические футбольные действия для развития быстроты переключения от одного действия к иному</i></p>
<p>Специальные скоростные упражнения с мгновенным изменением способа передвижения, переходы боком и бегом спиной вперед. Специальные скоростные упражнения с изменением направления до 180°. Беговые действия с увеличением или уменьшением скорости. «Челночный бег» с мини-футбольным мячом, но с изменением способа передвижения. Специальный бег с «тенью», когда осуществляется повторение движений соперника или группы соревнующихся футболистов.</p>

Перед началом эксперимента и после его проведения были проведены предварительный и контрольный срез по уровням развития физических качеств младших школьников средствами мини-футбола (Таблица 2):

Таблица 2 - Динамика развития физических качеств младших школьников до и после эксперимента в КГ и ЭГ

Вид тестирования	Группа	Средний показатель по группе		Динамика
		сентябрь	декабрь	
Бег 30 м, с	КГ	6,2	6,1	(-) 0,1
	ЭГ	6,3	6	(-) 0,3
Челночный бег 3*10 м, с	КГ	9,2	9	(-) 0,2
	ЭГ	9,2	8,9	(-) 0,2
Прыжок в длину с места, см	КГ	122,6	123,7	(+) 1,1
	ЭГ	122,6	126,1	(+) 3,5
Наклоны вперед из положения сидя, см	КГ	8,9	9	(+) 0,1
	ЭГ	9,1	9,2	(+) 0,1
Подтягивания на перекладине, раз	КГ	6,8	7,4	(+) 0,6
	ЭГ	7,4	8,3	(+) 0,9

На основе анализа полученных данных до исследования и после можно выявить, что самый значительный прирост у младших школьников зафиксирован в ЭГ в прыжках в длину с места. На 2 месте (ранге) - зафиксирован в КГ в прыжках в длину с места. Тем не менее результат в ЭГ сравнительно достовернее по сравнению с результатом в КГ. На 3 месте (ранге) значительный прирост у младших школьников зафиксирован в ЭГ в подтягивании на высокой перекладине. В целом проанализировав динамику повышения результата по физическим качествам между экспериментальной и контрольной выборками, можно однозначно зафиксировать более результативный эффект у ЭГ, по сравнению с КГ. Отсюда можно сделать вывод, что в реализованном теоретически и экспериментально исследовании доказана эффективность программы развития физических качеств младших школьников средствами мини-футбола.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Оробей М.Н., Галимов Г.Я. Мини-футбол в комплексном развитии школьников младших классов // Вестник Бурятского государственного университета. 2014. № 13. С. 149-151.
2. Развитие физических качеств учащихся 5-6 класса средствами футбола. Рубрика: Спорт и туризм [сайт], – URL: https://stud.wiki/sport/3c0a65635b2bd79a4c53b89521206d26_0.html. (дата

обращения: 20.10.2022).

3. Плотникова И.И., Кудрявцев М.Д., Сухинина К.В. Модернизация учебной деятельности на основе опережающего подхода в физическом воспитании учащихся начальной школы на примере обучения игре в футбол // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 60-2. С. 283-287.

4. Nagovitsyn R.S., Vaganova O.I., Kutepov M.M., Martyanova L.N., Kosenovich O.V., Moeseev Y.V., Vorotova M.S., Osipov A.Y. Interactive technologies in developing student's motivation in physical education and sport // International Journal of Applied Exercise Physiology. 2020. Т. 9. № 6. С. 78-85.

5. Наговицын Р.С., Тутолмин А.В., Максимов Ю.Г., Волков П.Б. Технология реализации непрерывного физкультурного образования (колледж-вуз) на примере профессиональной подготовки по профилям "Физическая культура" и "Английский язык" // Теория и практика физической культуры. 2018. № 2. С. 21-23.

6. Наговицын Р.С. Формирование физической культуры студентов в образовательном пространстве гуманитарного вуза (на основе мобильного обучения): дис. ... докт. пед. наук. М., 2014. 444 с.

7. Оробей М.Н., Бомин В.А., Тарасов А.Ю. Тренировочный процесс в мини футболе младших школьников с применением современных технических средств // Спортивная держава. 2018. № 7 (7). С. 24-33.

УДК 666.94:621.926

Полиенко И.А.

***Научный руководитель: Амельченко И.А., канд. биол. наук, доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия***

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В ТЕХНОЛОГИИ СОЗДАНИЯ СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ

Физическая культура и спорт – неотъемлемая часть нынешней жизни. Для современных людей многие новые технологии в спорте становятся привычными. Часто не замечаешь, насколько жизнь и спортсменов, и обычных граждан, немислима без спортивных инноваций [1].

Для успешного занятия спортом и поддержания здорового образа жизни необходим специальный спортивный инвентарь. С помощью него можно повысить нагрузку на мышцы, внести изменения в

тренировки. Важно знать, каким бывает спортивный инвентарь, правила его применения и хранения [9].

Спортивный инвентарь – это всевозможные устройства, предметы, снаряды, механические и электронные средства, нужные для обучения каким-либо видом спорта. Для каждой дисциплины список свой. Вдобавок, при проведении состязаний спортивные федерации определяют четкие границы по эксплуатации спортивного инвентаря для честной борьбы.

Спортивные товары классифицируют:

1. По видам спорта – легкая или тяжелая атлетика, хоккей, футбол, бокс, гимнастика, плавание, шахматы, шашки и т.д.;

2. По основным материалам, которые применялись для изготовления – металлические, деревянные, резиновые или кожаные изделия [2].

Современный спортивный инвентарь может быть стандартным, сделанным по ГОСТу, и нестандартным. Производство изделий, не соответствующих стандарту, обычно выполняется по персональному заказу спортсменов или их тренеров.

Организационно-экономические условия общественного изготовления спортивного оборудования на специализированных предприятиях не обладают особыми отличиями от условий создания и реализации продукции в иных производственных отраслях. Исключением представляются экспериментальные предприятия спортивных комитетов. На них, помимо массовой продукции, налажено производство спортивного инвентаря по специальным заказам [7].

Фабрики и заводы спортивной индустрии через торговую линию специализированных магазинов реализуют выпускаемую продукцию. Специальный инвентарь и товары, которые не изготавливаются в России, приобретаются у зарубежных изготовителей через компании внешней торговли.

При изготовлении спортивного оборудования ключевые условия предъявляются к качеству выпускаемых товаров и соответствию их ТНПА по конструкции, форме, внешнему виду, материалам производства и размерным данным (массе, ширине, длине) [3].

Хороший спортивный инвентарь обладает тщательно обработанной поверхностью, изготовлен из прочных и безопасных материалов, не имеет дефектов: трещин, кривизны, сколов, зазубрин.

Конструкция, наружный вид изделия, материалы, использованные при производстве, обязаны всецело соответствовать ТНПА. При выборе спортивного оборудования важно помнить, что спортивные успехи напрямую зависят от качества приобретаемого изделия.

Основное требование, предъявляемое к каждому спортивному оборудованию, снаряжению, снаряду, предмету экипировки – соответствие эталонам ТНПА по размерным показателям. Несоответствие массы, длины или ширины спортивного инвентаря может поставить спортсменов в неравные условия, неправомерно повысить физическую нагрузку, воздействовать на спортивный результат, привести к травме или дисквалификации [8].

Для чего же вообще нужен спортивный инвентарь? Он необходим для:

1. Увеличения количества доступных упражнений и программ.
2. Разнообразия занятий спортом.
3. Проработки и укрепления отдельных групп мышц, увеличения мышечной массы.
4. Предотвращения привыкания тела к одинаковым повторяющимся упражнениям [3].

В современном обществе технологии стали необходимой её частью, спорт не стал исключением. Сейчас мы можем видеть, как развитая техника ориентирует в различных областях спортивной деятельности: от всевозможных гаджетов для любителей до инвентаря, контрольно-измерительных приборов, современного покрытия площадок для профессиональных спортсменов и протезов, которые позволяют, людям, потерявшим конечности, полноценно заниматься спортом [1].

С каждым днем все новые и новые открытия разрешают человеку устанавливать новые рекорды, создавать новые техники и подходы к тренировкам. Так применение в легкой атлетике шестов из синтетических материалов повысило их катапультирующие качества и принудило спортсменов поменять технику прыжков и увеличить планку прыжка с 5 до 6 метров. Усовершенствование покрытий на арене позволило бегунам скорректировать ритм, скорость и технику бега, дало возможность совершенствовать большую скорость. В велосипедном спорте значительно видоизменилась конструкция и материалы, из которых мастерят велосипеды, они стали заметно легче и быстрее своих предшественников [4]. Технологии коснулись всех видов спорта, поэтому выбор оснащения является главным этапом организации тренировок и соревнований. От качества конструкции и материалов, из которых произведено спортивное оборудование, зависит безопасность и здоровье спортсменов [10].

Модифицирование покрытия и снарядов повлекло за собой формирование экипировки спортсменов, свежие материалы, изменение конструкции для одежды и обуви, так же помогли преодолеть давние

рекорды. Ныне даже любитель может добиться серьезных результатов с помощью хорошо подобранной экипировки [4].

Прогрессивные технологии подсобляют спортсменам не только во время занятий, но и во время отдыха. Всевозможные категории отдыха komponуются с помощью информационных систем, исходя из надобностей каждого спортсмена, разрешая быстрее восстанавливаться физически и психологически, что дает возможность упражняться чаще и эффективнее. Спорт стал не только более зрелищным, изобретения последнего столетия перевоплотили его в точную науку. Мы стали скрупулезнее считать миллиметры, миллисекунды [5].

Но какими же спортивная экипировка, инвентарь и оснащения были во времена СССР? Какой дискомфорт они приносили спортсменам?

Спорт в жизни советского гражданина играл огромную роль не только у профессионалов, но и у простых людей. Вовлечение в физическую культуру завязывалось с детского сада и проходило вплоть до пенсионного возраста человека. Одной из основных идеологий правительства СССР была забота о здоровье [6]. Но, к сожалению, специальная спортивная одежда и спортивный инвентарь в те времена не были так технологически развиты, потому приходилось ограничиваться тем, что есть, и придумывать различные выходы из ситуаций.

Например, снабжение экипировкой художественной гимнастики даже в сборной было достаточно посредственным. Для выступлений были необходимы купальники, специальная обувь — получешки, а также снаряды: обруч, лента, булавы, мяч и скакалка [7].

По словам Марины Лобач, первой советской олимпийской чемпионки по художественной гимнастике, готовые получешки в Союзе почти не продавались, поэтому спортсменкам приходилось шить их самостоятельно по выкройкам. Сама Лобач предпочитала заниматься босиком, невзирая на то, что постоянно до крови натирала ноги. «Выступать иногда доводилось на весьма жестком, неподготовленном покрытии, паркете или бетонном полу с тонким ковром», — добавляла она [8].

Не была развита в СССР и технология производства снарядов. Например, резина для мячей была некачественной, и их нужно было обрабатывать наждачной бумагой, а деревянные обручи мастерили очень жесткими. Поэтому советские спортсменки старались обмениваться инвентарем с соперницами на соревнованиях [7].

В последние годы прогресс все больше и больше ускоряется, новоиспеченные технологии проникают во все аспекты нашей жизни,

раскрывая нам новые горизонты, позволяя достигать небывалых прежде результатов. Но как бы далеко не зашла техника, на вершине её все равно будет стоять человек, ведь именно он является изобретателем и пользователем всех этих благ и без его конкретного участия многие вещи утратят смысл, поэтому каким бы высокотехнологичным не были бы оборудования и экипировка, без человека они будут бесполезны [1].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Габибов А.Б., Рыжкин Н.В. Физическая культура и спорт в эпоху информационных технологий // Вестник Донского государственного аграрного университета. 2020. №3–2(37). С. 83–87.

2. Бараханов В.П., Данилова А.И., Рожин Н.Н. Значимость использования цифровых технологий в образовательном процессе физкультурных институтов Якутии // Балтийский гуманитарный журнал. 2020. Т.9. №4(33). С. 20–23.

3. Черкасова И.В. Основные направления использования информационных технологий в системе подготовки по физической культуре и спорту // Университетская наука. 2020. № 1 (9). С. 174–177.

4. Ермакова Е.Г. Использование информационных технологий в спорте // Мир педагогики и психологии. 2020. №11(52). С. 32–37

5. Зюкин Д.А. Способы и направления продвижения здорового образа жизни и массового спорта // Наука и практика регионов. 2020. № 4 (21). С. 120–124.

6. Зюкин Д.А. Использование информационных технологий при решении социальных вопросов и роль государства в экономической поддержке их продвижения // Вестник государственной сельскохозяйственной академии. 2020. № 7. С. 118–126.

7. Сайфулина А.Ф., Алексина А.О. Применение инновационных технологий при занятиях художественной гимнастикой в современных условиях // Тенденции развития науки и образования. 2019. № 50–1. С. 70–73.

8. Погосова С.Н., Тиникашвили Г.С. Развитие массового спорта как основа здорового образа жизни учащейся молодежи // Научный вектор Балкан. 2019. Т. 3. № 3 (5). С. 41–43.

9. Инновационные подходы к организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» // под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. 423 с.

10. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза / под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. Белгород: Изд-во БГТУ, 2022. 236 с.

УДК 797.2

Попова А.П.

*Научный руководитель: Амельченко И.А., канд. биол. наук, доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

АДАПТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ И ДЕЛЬФИНОТЕРАПИЯ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Плавание, как вид физической нагрузки, имеет очень мало противопоказаний, наименее травмоопасно и не влечёт за собой гипертрофию конкретных групп мышц, если заниматься им в оздоровительных целях. Чтобы плыть по прямой, необходимо задействовать сбалансированно мышцы левой и правой частей тела, при этом наибольшую скорость, например, при плавании кролем на груди, можно развить при высокой степени обтекаемости тела – для этого нужно принимать строго горизонтальное положение на воде, технически правильно погружать руки в воду при гребке и держать голову параллельно плоскости бассейна. Освоение техники плавания при правильном обучении способствует гармоничному развитию центральной нервной системы, улучшает метаболизм, технику дыхания и в целом имеет все плюсы от физической нагрузки, при этом не изнашивает опорно-двигательный аппарат и, в частности, суставы, как бег или тяжёлая атлетика.

Если для физически здоровых людей плавание является универсальным видом физической активности для поддержания основных жизнеобеспечивающих систем в хорошем состоянии, то для людей с ограниченными возможностями здоровья, плавание является одним из видов лечебной физкультуры и имеет оздоровительный эффект. В статье «Оздоровительное плавание, как средство лечения и реабилитации детей с заболеванием ДЦП», опубликованной в журнале «Евразийский союз учёных», автор приводит исследование изменения физических показателей детей с ДЦП после курса лечебного плавания. На итоговом этапе исследования был проведён сравнительный анализ физических показателей детей до и после коррекционно-оздоровительного плавания. В показателе «равновесие на правой ноге» положительная разница составила 33%, на левой – 30,9%, +20,8% в поднимании туловища из положения лёжа, +21,3% в разгибании туловища в положении лёжа на бёдрах на скамейке за 30 секунд и +30,6% в прыжках на двух ногах [6].

Сравнительный анализ результатов тестирования уровня развития физических способностей детей с ДЦП показал, что относительно исходных показателей в конечном результате наблюдается четкая тенденция к положительной динамике во всех проведенных тестах. Это исследование подтверждает, что плавание может способствовать лечебной коррекции заболеваний нервной системы – дети лучше удерживали равновесие, а также увеличились силовые показатели [6].

Нагрузки в адаптивном плавании значительно ниже, чем в спортивном, особенно это касается ограничений по интенсивности занятий. Выбор средств и точное определение интенсивности упражнений зависят от характера нарушений слухового и зрительного анализаторов, опорно-двигательного аппарата и интеллекта занимающихся.

Для того чтобы программа оздоровительной тренировки принесла желаемый результат, необходимо выполнять следующие правила.

1. Тренировочная программа должна состоять из тех средств, которые объективно доказывают свою ценность с точки зрения оздоровительного и тренировочного эффекта.

2. При выборе методов и составлении тренировочной программы для занятий с группой необходимо учитывать закономерности адаптации организма каждого человека к физическим нагрузкам.

3. Уровень физических нагрузок должен соответствовать возможностям занимающихся, поэтому необходим регулярный контроль за состоянием организма занимающихся. Немаловажная роль отводится самоконтролю занимающихся [1,5].

Помимо классического адаптивного плавания для людей с ОВЗ в практике применяется нетрадиционный метод – плавание с дельфинами. Так как дельфины обладают высокими интеллектуально-социальными способностями и не представляют большой угрозы для человека в силу особенностей физиологии, дельфинотерапия применяется не только в качестве метода физического воспитания, хотя активные игры с водными млекопитающими вносят большое разнообразие в активность людей, но и в качестве эмоционально-психологической практики, улучшающей нервное самочувствие пациентов [3].

Главную роль в психотерапии с помощью дельфинов играет фонофорез (или сонофорез). Сонар дельфина создает у поверхности воды зону с кавитационными пузырьками, что способствует возникновению так называемого сонар-эффекта или сонофореза клеток [8]. Также известно, что стая дельфинов устроена строго иерархически, в терапии участвуют специально обученные животные, обладающие

«хорошим характером» и способные к лечению. Таких животных называют – «дельфин доктор». В современных океанариумах учёные имеют возможность самостоятельно воспитывать целые поколения морских млекопитающих, способные лечить больных детей.

Дети с церебральным параличом, нарушением речи и слуха, поражением ЦНС после сеансов дельфинотерапии становятся раскованнее и общительнее. Многие именно в океанариуме впервые начинают говорить. После плавания с дельфинами на детских рисунках появляются очень яркие краски: много солнца, эмоций и радости [8].

Возможно, первый прецедент использования дельфинов для лечения людей был создан в 1971 г. Антропологом Бэтси Смит, исследовавшей в это время отношения дельфина с человеком, и психолог Дэвид Натансон, работавший с умственно отсталыми детьми во Флоридском Международном Университете. Был проведён эксперимент – дети с синдромом дауна плавали в специальном бассейне вместе с дельфинами – афалинами. Афалины, специально не подготовленные для общения с человеком в море, вели себя так, словно дети нуждались в их помощи. Благодаря этому исследованию, был разработан способ обучения умственно отсталых детей с участием дельфинов, позволяющий в четыре раза повысить эффективность социальной адаптации таких детей [8].

В целом дельфинотерапия делится на два направления: свободное взаимодействие с животным с минимальным участием специалистов и специально организованное общение. Во втором случае общение с животным выступает как фон и среда для того, чтобы общение между ребёнком и психотерапевтом проявлялась лучшим образом.

В Российской Федерации эта отрасль медицины очень молода, ей у нас насчитывается 6-7 лет. Наибольшее распространение дельфинотерапия имеет в США: только во Флориде за десять лет лечение таким способом прошло более чем восемьсот детей из тридати девяти стран. Второй в списке активно использующей лечение дельфинами стран считается Мексика [8].

Плавание с дельфинами для людей с ограниченными возможностями здоровья с применением корректирующе-оздоровительных вариантов плавания может иметь коллосально положительный эффект для здоровья. Причём данный метод комбинированной терапии может быть опробован на взрослых и детях. И, если в области адаптивного плавания имеется большая информационная база исследований, область дельфинотерапии является неисследованной, поэтому так важно продолжать

эксперименты, это может быть вариантом эффективного комплексного лечения для многих людей с ограниченными возможностями здоровья.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Булгакова Н.Ж., Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание // Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова. М.: Юрайт, 2019. 401 с.

2. Инновационные подходы к организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» // под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. 423 с.

3. Лукина Л.Н., Дельфины в системе психофизической реабилитации людей // Л.Н. Лукина. М.: «ЭКОСИ-Гидрофизика» Севастополь, 2007. 172 с.

4. Гросс Н.А., Физическая реабилитация детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата // Н.А. Гросс - М.: Советский спорт, 2000. 224 с.

5. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза / под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. Белгород: Изд-во БГТУ, 2022. 236 с.

6. Татрова С.Ю. Оздоровительное плавание, как средство лечения и реабилитации детей с заболеванием ДЦП // Евразийский союз учёных. 2015. № 2-3 (11). С. 64-67.

7. Филлипенко В.В. Роль дельфинотерапии в реабилитации детей с ограниченными возможностями / В.В. Филлипенко // Киберленинка: [Электронный ресурс], 2013 – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-delfinoterapii-v-reabilitatsii-detey-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami> (дата обращения 06.10.2022).

8. Морфофизиологическое обоснование позитивного воздействия дельфинов // XII Международная студенческая научная конференция Студенческий научный форум: [Электронный ресурс], 2020 – URL: <https://scienceforum.ru/2020/article/2018019780#:~:text=Сонар%20дельфина%20создает%20у%20поверхности,выделению%20клетками%20биологически%20активных%20веществ> (дата обращения 06.10.2022).

9. Адаптивное плавание. Обучение плаванию лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата // Научно-издательский центр «Аспект: [Электронный ресурс], 2012 – URL: <https://na-journal.ru/1-2014-gumanitarnye-nauki/405-adaptivnoe-plavanie-obuchenie-plavaniyu-lic-s-narusheniem-oporno-dvigatelno-go-apparata> (дата обращения 05.10.2022).

Потапов Д.Ю.

*Научный руководитель: Груздева Н.А., ст. преп.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА РЕЖИМ СНА СТУДЕНТА

Сон является неотъемлемой частью жизни любого человека, результаты многих российских и иностранных научных исследований утверждают, что недостаток сна отражается на здоровье человека гораздо негативнее чем недостаток питания. Во время сна шишковидной железой в мозге человека выделяется гормон мелатонин, который замедляет старение организма, угнетает образование некоторых раковых клеток, разгружает нервную систему и мозг, поэтому в моменты продолжительного отсутствия или недостатка сна человек начинает испытывать недомогание и усталость, а также сбиваются биоритмы, которые регулируют секрецию многих гормонов, влияющих на всю жизнедеятельность человека [1].

При поступлении в ВУЗ, у большей части студентов наступают серьезные изменения образа жизни, влекущие за собой нагрузку на нервную систему и сбои в режиме сна. Студент сталкивается с большими объемами интеллектуальной работы, а количество заданий, оставляемых для самостоятельной, работы превышает объемы домашних заданий, которые они получали в школе, адаптация к таким изменениям требует времени, в течении которого режим сна сбивается, ввиду неправильного распределения времени на выполнение заданий. Так же немалую нагрузку на нервную систему возлагает и то, что при прочих факторах, индивиду приходится заново вписываться в новый, неоднородный коллектив, знакомиться с однокурсниками и поддерживать с ними отношения [2].

Таким образом студенты первого курса подвержены наибольшему риску сбоев в режиме сна, влекущих за собой дополнительные риски заболеваний на этой почве, потому что общее утомление организма приводит к постепенному истощению иммунной системы организма человека, за этим следует проявление генетических заболеваний, которые ранее подавлялись иммунитетом, повышается уязвимость к сезонным заболеваниям, таким как простуда, грипп и ОРВИ (эта проблема является наиболее актуально и потому, что пиковые нагрузки, такие как адаптация к процессу обучения в ВУЗах и подготовка и сдача

первых зачетов и экзаменов приходится на осень и зиму), а так же к Covid19, даже у привитых студентов .

Названные проблемы оказывают негативное влияние не только на здоровье студента, в следствии временного нарушения основных функций головного мозга, студент теряет значительную часть когнитивных возможностей, что мало отражается в быту, но очень пагубно влияет на усвоение образовательной программы, а в последствии и отражается на продуктивности всего образовательного процесса, ведь он выстроен таким образом, что некорректное понимание материала в начале учебного года тормозит дальнейшее углубленное изучение дисциплин [3].

Курс физической культуры в некоторой степени помогает решить эту проблему и сгладить негативные факторы сбитого режима дня. Во время занятия физическими упражнениями общей физической практики из элективного курса по физкультуре поднимается общая бодрость организма, что позволяет поддерживать нервную систему, угнетенную отсутствием или недостатком сна, в тонусе в течении учебного дня. При этом, к вечеру, психофизическое утомление вынуждает студента лечь спать в ранние часы и восстановить здоровую продолжительность сна [4].

Многие исследования показывают, что физическая активность влияет не только на продолжительность сна, но и на его качество. Известно, что сон делится на две фазы, которые отличаются своим функциональным назначением. В фазе быстрого сна (БДГ или REM-фаза) в основном упорядочивается информация, полученная человеком за прошедший день, именно эта фаза отвечает за усвоение того массива учебной работы, которую студент проделал за день. От качества сна в этой фазе зависит полнота и количество знаний которые «останутся в голове» у студента (при условии добросовестной работы при изучении). В свою очередь, качество фазы быстрого сна зависит от предшествующей фазы медленного сна (Non-REM-сон), на которую и влияет физическая активность. Во время этой фазы сна организм восстанавливает клетки и ткани мышц и внутренних органов, нервную систему, а также на 70% замедляется работа мозга, что позволяет головному мозгу отдохнуть. Физическая активность помогает растянуть фазу медленного сна примерно на 30% от исходного значения, за счет утомления мышц, на восстановление их клеток требуется больше времени, это время позволяет головному мозгу качественнее восстановиться в момент снижения активности. Такой прирост в фазе быстрого сна имеет кратность, так как во время

полноценного ночного сна происходит поочередная смена фаз с медленной на быструю и наоборот (4-5 раз) [5].

В итоге занятия физической культурой два раза в неделю позволяют значительно улучшить продолжительность сна и качество его фаз, что благоприятно сказывается на продуктивности учебного процесса и научной деятельности студента.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Звягина Е.В., Шептицкая А.В., Шептицкий А.О. Влияние продолжительности сна на антропометрические характеристики студентов спортивного вуза г. Челябинска / Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2019. № 4 (15). С. 455-460.

2. Гильмутдинова К.Р., Семенова В.В. Нарушение режима сна студентов: статистика и рекомендации / Вестник современных исследований. 2019. № 1.7 (28). С. 17-23.

3. Захаров А.В., Повереннова И.Е., Калинин В.А., Хивинцева Е.В. Парасомнии, связанные с нарушением пробуждения из медленного сна: механизм возникновения, нейрофизиологические особенности / Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 2019. Т. 119. № 4-2. С. 50-55.

4. Ковалева М.В., Груздева Н.А. Общая характеристика задач физического воспитания студентов и способов их решения в условиях стандартизации физкультурного образования / Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях: сб. материалов конф. VI Междунар. науч.-практ. конф. посвящённой 60-летию БГТУ им. В.Г. Шухова // Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова: Изд-во БГТУ, 2014. С. 293-298.

5. Крамской С.И., Амельченко И.А., Егоров Д.Е. Физическая культура как фактор успешной социализации студента / Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях.: Материалы Международной научно-практической конференции // Чебоксары-Ташкент, 2022. С. 119-122.

Потапов Д.Ю.

*Научный руководитель: Груздева Н.А., ст. преп.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

В настоящее время образовательный процесс студентов устроен таким образом, что большую часть времени обучающиеся находятся в закрытых помещениях и решают исключительно интеллектуальные задачи, проводя от полутора до шести часов в день с небольшими перерывами в положении сидя. На первый взгляд такой образ жизни может показаться абсолютно безвредным, но ряд современных исследований показывают, что ввиду длительного нахождения в неподвижном сидячем положении у студентов нарушается осанка, что приводит к искривлениям позвоночника и развитию заболеваний, связанных со спиной. Так же непрерывная умственная активность приводит к потере концентрации уже на второй час занятий, что снижает возможность обучающегося к изучению представляемого ему учебного материала. В период сессии к указанным проблемам добавляется так же нарушение режима сна и приема пищи ввиду того что на подготовку к экзаменам и зачетам студенты отводят наибольшую часть времени внутри суток [1].

Для решения вышеперечисленных проблем в курсы высших учебных заведений введены обязательные занятия по физической культуре. Данная дисциплина помогает студентам путем временной смены интеллектуальной деятельности на физическую активность освободить когнитивный ресурс и восстановить концентрацию и внимание, частично утраченные после нескольких часов аудиторных занятий. Такая смена деятельности дает возможность после часа упражнений вернуть обучающемуся прежние возможности к усвоению изучаемых факультативных дисциплин, тем самым повышая эффективность образовательного процесса. Система занятий общей физической практики (ОФП), развивая все физические качества человека (силу, выносливость, гибкость), помогает укрепить мышечную систему организма и иммунитет, что позволяет организму легче переносить стрессовые нагрузки и сбой режима сна и питания в период сессии. Укрепление и развитие выносливости мышц мышечного

корсета (мышцы спины, грудные и брюшной пресс) в результате выполнения упражнений ОФП помогает нивелировать нагрузки на позвоночник, оказываемые постоянным сидячим положением, предупредить заболевания спины [2,3].

Также немаловажным фактором является популяризация среди студентов здорового образа жизни в целом. Такая мера помогает студентам выработать мотивационную и образовательную базу для самостоятельной подготовки и поддержания физической формы, наблюдения за прогрессом результатов и влиянием нагрузок на состояние здоровья для дальнейшей их корректировки. Эту задачу курс физической культуры решает в полной мере давая слушателям как навыки выполнения базовых упражнений общей физической практики и элементов соревновательных видов спорта (футбол, волейбол, баскетбол, гиревой спорт, легкая и тяжелая атлетика), так и теоретические сведения об организме человека с точки зрения спортивной науки, объясняя, как здоровое человеческое тело реагирует на физические упражнения на уровне физиологии, психологии, анатомии, биомеханики и биохимии, посредством лекций. Такая объемная основа теории и практики даёт обучающемуся полное представление о том, что из себя представляет физическая культура, что в себя включает здоровый образ жизни и насколько положительное влияние оказывает на общее состояние здоровья слушателя [4].

Особенно остро необходимость этого фактора физической культуры, а именно дачи студенту базы для самостоятельного контроля состояния и поддержания его физической формы, проявилась в период пандемии Covid19, когда, ввиду перехода учебных заведений на дистанционную форму обучения, проведение практических занятий физической культурой было затруднено и студенты были вынуждены поддерживать свою физическую форму самостоятельно, при этом, в подавляющем большинстве случаев, постоянно находясь дома, либо в пределах своего населенного пункта. Опыт показывает, что данная в ходе первых лет обучения мотивационная, теоретическая и практическая база помогла студентам без вреда для здоровья самостоятельно, при минимальном контроле и консультации со стороны преподавателей, организовать и упорядочить свою физическую активность, для поддержания собственной физической формы, тонуса мышц и общего состояния здоровья в надлежащем виде [5].

Стоит отметить, что структура физического воспитания студентов состоит не только из обязательных практических и теоретических лекционных занятий. На базе высших учебных заведений, как правило,

представлено обширное количество видов спорта, которыми можно добровольно заниматься на бесплатной основе, открывая студентам с хорошими физическими данными дорогу в мир спорта высоких достижений [6,7].

Таким образом включение в образовательный процесс дисциплин ФКиС способствует популяризации спорта на федеральном уровне, помогая студентам не только поддерживать свою физическую форму, но и обеспечивает личностный рост обучающихся, ведь, как известно командные виды спорта помогают человеку в полной мере социализироваться и научиться работать в коллективе, а индивидуальные спортивные дисциплины помогают развить навыки самоконтроля [8].

Ссылаясь на информацию, изложенную выше, можно отметить, что современный образовательный процесс уже невозможно представить без включенного в программу курса физической культуры, так как данная дисциплина гармонично дополняет те стороны обучения, которые не могут полностью обеспечить прочие общеобразовательные и профессиональные дисциплины, а также компенсирует вред сидячего образа жизни, неизбежно сопровождающего процесс получения высшего образования.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Мамков О.М Влияние отсутствия физических нагрузок на организм / Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием // Москва, 2022. С. 858-862.

2. Ковалева М.В., Груздева Н.А. Общая характеристика задач физического воспитания студентов и способов их решения в условиях стандартизации физкультурного образования / Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях: сб. материалов конф. VI Междунар. науч.-практ. конф. посвящённой 60-летию БГТУ им. В.Г. Шухова // Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова: Изд-во БГТУ, 2014. С. 293-298.

3. Майер Е.А. Поддержание мышц в тонусе при малоподвижном образе жизни / Образование. Наука. Производство. XIII Междунар. молодежный форум // Белгород, 2021. С. 2919-2922.

4. Гавришова Е.В., Груздева Н.А. Готовность студентов с разными типами мотивации к самостоятельной физкультурно-оздоровительной

деятельности / Цифровая трансформация в высшем и профессиональном образовании: Материалы 16-ой Международной научно-практической конференции // Казань, 2022. С. 270-273.

5. Зайкина С.И., Груздева Н.А. Как дистанционное обучение сказывается на физическом развитии студентов / Образование. Наука. Производство: сб. XIII Международный молодежный форум // Белгород, 2021. С. 2828-2830.

6. Волков В.К., Карасёв А.В., Козлов В.И., Крамской С.И. О роли конструктивной физической культуры в устойчивом развитии человечества // Культура физическая и здоровье. 2022. № 2. С. 12-15.

7. Крамской С.И., Амельченко И.А., Егоров Д.Е. Физическая культура как фактор успешной социализации студента / Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях.: Материалы Международной научно-практической конференции // Чебоксары-Ташкент, 2022. С. 119-122.

8. Кудинов В.В., Санкова А.Н., Коробков П.С. Соревновательно-социальные навыки у спортсменов командных и индивидуальных видов спорта / Образование. Наука. Производство. XIII Междунар. молодежный форум // Белгород, 2021. С. 2895-2896.

УДК 797.2

Прокопенкова И.С.

*Научный руководитель: Ковалева М.В., канд. пед. наук, доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ НА ПРИМЕРЕ ПЛАВАНИЯ

Плавание является одним из наиболее действенных тренировочных, корректирующих и рекреационных средств для людей разного возраста. Важно обучать и пробуждать интерес к плаванию, тем самым создавая предпосылки для мотивации студентов к занятиям на протяжении всей жизни. Социальные и медико-санитарные меры не оказывают ожидаемого эффекта на поддержание здоровья людей. Поэтому в современном обществе растет потребность в развитии своих физических способностей с помощью спортивных тренировок. Физические упражнения "становятся катализатором жизненной силы, прорывным инструментом для долголетия, условием гармоничной и полноценной жизни". Поперечнополосатая скелетная мускулатура, находящаяся под волевым контролем и предоставляющая нам функцию

передвижения, является основной мышечной массой. Скелетная мускулатура является основным аппаратом, с помощью которого осуществляется физическая активность. Развитая мускулатура – надежная основа для скелета. Если позвоночный столб искривлен и грудная клетка деформирована (это связано со слабостью мышц спины и плечевого пояса), затрудняется работа легких и сердца, ухудшается кровоснабжение головного мозга и т.д. Развитые мышцы спины укрепляют позвоночник, расслабляют его, принимая на себя часть нагрузки, предотвращают "выпадение" межпозвоночных дисков и смещение позвонков. [3]



Рис. 1 Четыре нормальных кривизны позвоночника

По типу искривления различают шейные, грудные и пояснично-шейные деформации. Существует 4 физиологических искривления, которые не должны превышать нормальных параметров. Если искривление спереди, то это лордоз, сзади - кифоз, в стороны - сколиоз (в норме позвоночник не имеет бокового отклонения). В некоторых случаях наблюдается комбинированная деформация - кифосколиоз, т. е. одновременный прогиб позвоночника назад и в стороны. [1]

Одна из самых доступных форм физических упражнений и в тоже время самый эффективный метод профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата для людей разных возрастов – это такой вид физических упражнений, как плавание. Плавание совмещает в себе особенность сложенного развития организма, четко выраженное исцеляющее влияние на самочувствие в целом. Специфические особенности плавания связаны с интенсивностью в водной среде. Организм человека подвергается двойному воздействию: вначале на него воздействуют физические нагрузки, а потом - вода. Физические свойства воды также

способствуют этим эффектам: ее плотность, вязкость, давление, температура. Во время плавания, человек находится в гидростатическом состоянии невесомости, которое освобождает опорно-двигательный аппарат от давления веса тела. Статические и механические нагрузки практически не угрожают повреждением опорно-двигательного аппарата. При выполнении плавательных движений руками и ногами, задействованы почти все мышцы тела. Рекреационное плавание имеет минимальные ограничения, что свидетельствует о его универсальности. Плавание для профилактики сколиоза в основном направлено на правильную осанку, возможную коррекцию существующих деформаций позвоночника и грудной клетки, развитие правильного дыхания, повышение силы и мышечного тонуса спины, брюшного пресса. [2] Упражнения по плаванию помогают исправить плоскостопие, тренируют сердечно-сосудистую систему, улучшают навыки плавания и закаляют организм.



Рис. 2 Группы мышц, задействованные при занятии плаванием

Лечебное плавание широко применяется в оздоровительной физкультуре детей и взрослых с нарушениями обмена веществ, заболеваниями суставов и связок, нарушениями ВНЧС (височно-нижнечелюстной сустав) и травмами опорно-двигательного аппарата. [2] Чтобы сделать плавание высокоэффективным, требуется проводить тренировки не реже двух раз в неделю. Начинать тренировки нужно в бассейне с теплой водой, а затем вырабатывать привычку тренироваться при более низких температурах. Давление воды на грудную клетку вызывает повышенную активность дыхательных мышц. Равномерное и глубокое дыхание во время тренировки увеличивает подвижность грудной клетки и объем легких. Дозированное плавание снижает частоту сердечных сокращений, улучшает состав крови, экономит

сердечные резервы и повышает защитные силы организма. Вода обладает обезболивающим и массажным действием, что улучшает питание кожи и повышает ее эластичность, а если вы занимаетесь в морской воде, то она оказывает выраженное химическое действие.

Процесс скольжения естественным образом разгружает позвоночник, исчезает асимметрия в работе межпозвоночных мышц, восстанавливаются условия для полного роста тел позвонков. Выпрямление позвоночного столба во время скольжения дополняет рельеф зон роста, вместе с тем укрепляя мышцы позвоночника и всего скелета, улучшая координацию движений и развивая чувство правильной осанки. Вода оказывает влияние на опорно-двигательный аппарат: чтобы удерживать тело на поверхности воды, требуется усилие одной руки в 300-400 г, а при плавании оно увеличивается в несколько десятков раз. Эффективно воздействуя на всю кожу одновременно повышает электрическая активность биологических токов, напряжение, заставляющее все нервные клетки реагировать в полную силу. В дополнение к плотности давления воды, теплоемкость воды также оказывает значительное влияние на организм при плавании. Вода обладает в четыре раза большей теплоемкостью и в 25 раз большей теплопроводностью, поэтому, когда человек находится в воде, его тело выделяет на 50-80% больше тепла, чем на воздухе, что увеличивает метаболизм для поддержания теплового баланса в организме. [3] Когда человек находится в воде, количество клеток крови, таких как эритроциты, лейкоциты и гемоглобин, увеличивается. Однако уровень форменных элементов увеличивается дольше при регулярных физических нагрузках. Занятия плаванием должны проводиться в соответствии с дидактическими принципами: последовательность, постепенность, систематичность, доступность, наглядность.

Студенты как основной, так и специальной медицинских групп недостаточно мотивированны для посещения уроков по плаванию. Многие предпочитают ходить в тренажерный зал, нежели в бассейн. Это связано с отсутствием созданной потребности в рекреационном плавании. Важно, чтобы преподаватель внимательно информировал студентов о необходимом посещении тренировок по плаванию, особенно тех, кто состоит в специальных медицинских группах. Тренировки не реже одного раза в неделю значительно ускорят процесс физического совершенствования.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Булатова М.М. Плавание для здоровья / М.М. Булатова, К.П. Сахновский. – Киев: Здоровья, 1988. – 133 с.

2. Дрогомерецкий В.В. Коррекция нарушений суставно-связочного аппарата студентов специальных медицинских групп средствами оздоровительного плавания: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.В. Дрогомерецкий. – СПб., 2012. – 23 с.

3. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание / под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Академия, 2008. – 432 с.

4. Плавание / под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.

5. Манин О.Ю. Профилактика статических нарушений опорно-двигательного аппарата у студентов средствами физической культуры / В.П. Костенко, О.Ю. Манин / межвузовский сборник статей / БГТУ им. В.Г. Шухова. — Белгород, 2010. — С. 200 — 203.

6. Тулинова Н.А. Лечебная физическая культура как средство лечения и профилактики заболеваний у студентов технического вуза / Н.А. Тулинова, Л.С. Машковская / межвузовский сборник статей / БГТУ им. В.Г. Шухова. — Белгород, 2010. — С. 379 — 383.

7. Егоров Д.Е. Физическое воспитание в профессиональной ориентации будущих инженеров / Д.Е. Егоров, Е.Г. Олейник, А.А. Однодворцев // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. — Вып. XI. — Белгород, 2012. — С. 152 — 155.

УДК 004:796

Пыжова М.М.

*Научный руководитель: Жован Г.Ф., канд. пед. наук, доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

В XXI веке стремительными темпами развивается область инновационных технологий, происходит распространение мобильных устройств среди широких масс пользователей, осуществляется разработка различных приложений, нацеленных на решение локальных задач. У нас есть возможность общаться с людьми, находящимися в любой точке земного шара, передавать друг другу различную информацию и находить её самим в сети интернет, читать книги, смотреть фильмы, играть, даже путешествовать. Продукты питания и

различные товары можно купить «в один клик», можно записаться на прием к врачу, не выходя из дома. Всё это и многое другое нам позволяют сделать мобильные телефоны и приложения на них.

Как же можно использовать мобильные приложения в процессе обучения студентов физической культуре?

Для начала дадим точное определение. Мобильное приложение – программное обеспечение, предназначенное для работы на смартфонах, планшетах и других мобильных устройствах, разработанное для конкретной платформы. [1]

Способны ли мобильные приложения помочь сформировать здоровый образа жизни у обучающихся и привить интерес к спорту? Ведь физическая культура и спорт являются обязательной частью процесса обучения и воспитания.

Согласно исследованиям ученых максимальная активность мозга человека проявляется во время его самостоятельной деятельности, в то время как во время традиционного занятия и во время сна активность мозга оказалась на одинаковом уровне, поэтому применение мобильных приложений для самостоятельных занятий физической культурой не теряет своей актуальности [2].

Самостоятельная физическая тренировка — одна из форм физической подготовки обучающихся образовательных организаций, которые занимаются индивидуально, пользуясь интернет-ресурсами и разработанными преподавателями физической культуры методическими разработками. Мобильные приложения, доступные в любое время и в любом месте, позволяют пользователям выполнять определенные задачи не только в развлекательных, но и в образовательных целях. На сегодняшний день в мультимедийных магазинах существует огромное количество программ, разработанных для самостоятельных занятий физической культурой и спортом и для отслеживания нашей активности в течение дня. Например, они измеряют траекторию движения, расстояние, скорость и количество пройденных шагов, а также с помощью простых алгоритмов могут предоставить пользователю счетчик калорий, относящийся к выбранной деятельности. Так же существуют приложения для фитнеса, бодибилдинга, создания программ упражнений, геокешинга (игры с элементами спортивного ориентирования). Стоит упомянуть о множестве приложений, которые могут быть фундаментальными инструментами для контроля или влияния тренировок на уровень физической подготовленности.

Приложение, которое есть почти во всех смартфонах – «Шагомер». Может иметь и другое название, но суть одна: при внесении параметров

(пол, рост, вес) автоматически рассчитывается длина шага и количество сжигаемых калорий за определенное количество шагов. Программа предлагает обработать информацию от датчиков и проверяет, действительно ли был сделан шаг или просто потрясли телефон в руке, подсчитывая таким образом пройденную дистанцию и количество шагов, сделанных за день.

«Mi Fit»: данная программа устанавливается на фитнес-браслет, имеет огромное количество функций и простой интерфейс. Вы можете не только с большой точностью считать шаги, но и определять то, сколько вы сожгли калорий за тренировку, а программа подскажет, если вы занимаетесь слишком легко, определяя чистоту сердечных сокращений, скорость передвижения по GPS, что поможет вам правильно тренироваться [3].

«Персональные тренеры» в вашем мобильном устройстве поддерживают широкий спектр видов спорта, предлагают обучающий материал и персональные рекомендации, подбирают комплексы упражнений, направленные на проработку определённых групп мышц; преимущественно ориентированы на развитие силовых способностей. Подобные приложения позволяют выполнять упражнения как в тренажерных залах и фитнес-центрах, так и дома. Среди персональных тренеров можно выделить приложения Fitbit Coach, Nike Training Club, Adidas Training, Workout Trainer, Unagrande Йога Клуб и др.

Следовательно, используя мобильные приложения, направленные на занятия физической культурой, студенты могут самостоятельно заниматься в любом удобном месте, выбирать физические упражнения на своё усмотрение, при этом контролировать технику выполнения и состояние своего организм и отслеживать результаты. Мобильные приложения в этом случае способны значительно повысить интерес ребят к регулярным занятиям физической культурой, повысить уровень их знаний в области данной дисциплины и привить им ценности здорового образа жизни, с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья обучающихся.

В последние годы студентам и преподавателям приходится часто сталкиваться с дистанционным форматом обучения. Занятия физической культурой сложнее осуществить в подобных условиях, чем лекции и практики по другим учебным предметам, а ещё сложнее привить желание студентам заниматься самостоятельно дома и сделать эти занятия максимально полезными и безопасными для их здоровья. И тут на помощь приходят мобильные приложения.

Как показывает практика, для организации дистанционных занятий преподавателю необходимо для начала создать группу или

общий чат в одной из социальных сетей, чтобы объединить студентов, поддерживать с ними контакт и сообщать о задачах на очередное занятие, отвечать на их вопросы. Также следует выбрать несколько типов мобильных приложений для занятий физической культурой и спортом и рекомендовать их для использования студентам. Это позволит не только каждому выбрать более интересный и полезный для себя вид активности, соблюдать правильность выполнения упражнений (благодаря картинкам и видео, которые есть почти в каждом приложении с персональными тренировками), но и предоставить отчёт о своей деятельности преподавателю.

Например, такие приложения как: Tabata Timer, NikeRun Club, Adidas Running, Endomondo, Sworkit, Just 6 weeks и др. позволяет значительно обогатить и разнообразить процесс дистанционного обучения, заинтересовать студентов, вовлечь в процесс обучения значительно большее количество занимающихся, которые тренируются самостоятельно и получают при этом удовлетворение как от процесса занятий, так и от возможности общаться внутри группы с одноклассниками и преподавателями, обмениваясь друг с другом результатами своей самостоятельной тренировочной деятельности.

Таким образом, существует ряд причин, по которым использование мобильных приложений для занятий физической культурой может быть рекомендовано на практике:

- Возможность интерактивного обучения за счет использования материалов различных программ тренировок, упражнений, двигательных действий. Хранение методических указаний в электронном виде.
- Использование в качестве контроля и коррекции результатов двигательной активности.
- Осуществление оперативного сбора и обработки информации о частной двигательной деятельности, в том числе текущего состояния и отслеживания динамики данных.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Андреев Т. А., Павленко Е. П., Ситникова М. И. Применение мобильных приложений для занятий физической культурой // Наука-2020. 2021. №6 (51). – с. 88-94.

2. Евсеев Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. – С. 152-175.

3. Крамской, С.И. Физическая культура и спорт. Организация работы специального учебного отделения: учебное пособие / С.И.

Крамской, Е.С. Замчевская, Г.Ф. Жован. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2021. – 128 с.

4. Лобанова М. А. Актуальность использования мобильных приложений для занятий физической культурой / Исследования молодых ученых: материалы XXXI Междунар. науч. конф. (г. Казань, январь 2022 г.). — Казань: Молодой ученый, 2022. — С. 61-65. — URL: <https://moluch.ru/conf/stud/archive/416/16954/> (дата обращения: 20.10.2022).

УДК 796.06

Рагозин Д.С.

Научный руководитель: Груздева Н.А., ст. преп.
*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В ПРЕПОДАВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Подготовка школьников к поступлению в ВУЗ, а также студентов к предстоящей трудовой деятельности – энергозатратный процесс. Специфика обучения основана на освоении множества дисциплин. Одним из таких предметов является «физическая культура», главной целью которого является укрепление физического и психического здоровья и формирование гармонично развитой личности в целом.

Инновация – результат реализации новых идей и знаний с целью их практического использования для удовлетворения определенных запросов человека, общества и государства. Инновационные технологии являются неотъемлемой частью человеческой деятельности. В современном «оцифрованном» мире все чаще наблюдается такое явление как гиподинамия – малоподвижный образ жизни [1].

Учебная деятельность с каждым годом становится все более напряженной, что приводит к физической и психической слабости и усталости студентов. Молодое поколение не осознает важности физических нагрузок и двигательной активности. Так, физическая культура является актуальным средством оптимизации образа жизни, сохранения и повышения работоспособности.

Технология в физическом воспитании – взаимосвязанная упорядоченная совокупность оптимальных и эффективных средств, методов и приемов, направленных на обеспечение планируемого

спортивного результата или показателя физической подготовленности при метрологическом врачебно-педагогическом контроле.

Инновации в педагогическом процессе по дисциплине «физическая культура» основаны на следующих технологиях:

1. Здоровьесберегающая.
2. Спортивно-ориентированная.
3. Личностно-ориентированная.
4. Технология дифференцированного физкультурного образования.
5. Интерактивное обучение.

Наиболее распространенная в учебных заведениях технология – здоровьесбережение. Здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия [3].

Цель технологии – обеспечение возможности сохранения здоровья за период обучения, формирование необходимых знаний и умений по здоровому образу жизни. Также одним из главных направлений является создание здорового психологического климата в коллективе.

По степени влияния на здоровье обучающихся данная технология играет наиважнейшую роль, так как основана на следующих принципах:

1. учет возрастных особенностей;
2. сочетание двигательных и статических упражнений;
3. постепенное возрастание нагрузки;
4. чередование видов деятельности;
5. благоприятная атмосфера в группе и др.

Спортивно-ориентированная технология тесно связана со здоровьесберегающей. Занятия физической культурой должны быть ориентированы на личность студента, его способности, потребности, интересы и желания.

Данная технология предполагает объединение студентов в учебно-тренировочные группы, формируемые по уровню физической подготовки, интересам и другим характеристикам [4].

Цель личностно-ориентированного подхода – самоопределение, творчество и создание соответствующей атмосферы в коллективе для развития индивидуальных способностей. Для достижения эффективности занятий необходимо ориентироваться на личный подход и создание ситуации, при которой студенты будут нацелены на творческий поиск и самоопределение.

Технологии, представленные выше, схожи между собой, что дает возможность комбинировать различные способы.

Технология дифференцированного физкультурного образования (ТДФО) – целенаправленное физическое формирование человека путем развития его индивидуальных способностей. Обучение подразумевает целостный метод с последующей дифференциацией. Сначала выделяются детали техники и разделяются по сложности. Затем объединяются в комплексы по уровням физической подготовленности студентов с целью более качественного выполнения.

Информационно-коммуникативные технологии позволяют организовать учебный процесс на современном уровне, что способствует пробуждению интереса студентов к формированию здорового образа жизни. Данная технология получила широкое распространение в период глобализации и цифровизации.

Организация занятий данным способом подразумевает применение современных средств подготовки: презентации, компьютерные тестирования, тренажерно-диагностические стенды, автоматизированные системы контроля и управления тренировочным процессом и др. [5].

Данная технология весьма привлекательна для обучающихся, так как их возрастная категория является целевой аудиторией технико-информационных новинок.

Помимо внедрения различных способов ведения учебного процесса, существует множество видов двигательной активности, прославившихся своим положительным влиянием на здоровье подрастающего поколения.

Сегодня йога находится на пике популярности. Регулярные занятия позволяют сохранять здоровье и поддерживать хорошую физическую форму и эмоциональную уравновешенность. Занятия с использованием йоги должны включать дыхательные, статические и динамические упражнения.

Бодифлекс – комплекс дыхательных упражнений, задачей которого является насыщение тканей кислородом посредством разнообразных фаз дыхания. Данная методика улучшает самочувствие, приводит в норму деятельность основных систем организма.

Аэробика – синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, разновидностей бега, скачков. Регулярные занятия данным видом фитнеса улучшает физическую форму и гибкость, способствует развитию выносливости [2].

Существенное преимущество внедрения инновационных технологий в учебный процесс физической культуры – повышение заинтересованности в занятиях спортом. Новые формы учебно-

воспитательного процесса формируют спортивную культуру студентов и мотивируют на поддержание здорового образа жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Борзенкова Д.О., Моськин С.А. Инновации в физической культуре и спорте // Наука-2020. 2021. №6. С. 66-72
2. Иванов В.Д. Фитнес-программы в системе занятий по физической культуре в вузе // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2019. №2. С. 49-59.
3. Крамской С.И. Инновационные подходы к организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура»: учебное пособие / С.И. Крамской, И.А. Амельченко, М.В. Ковалева и др.; под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. 391 с.
4. Сидоров Д.Г. Методические рекомендации для индивидуальных, групповых и самостоятельных занятий студентам высшей школы / Д.Г. Сидоров, Н.В. Шевцова, Е.А. Гурова, Т.А. Слонова, А.В. Погодин. Нижний Новгород: Изд-во НГАСУ, 2017. 19 с.
5. Сучков С.Л., Краснобаева А.В. Инновационные и современные подходы к организации занятий физической культуры в вузе // Научный аспект. 2019. №1. С.132-141.

УДК 796

Рыбалкова Е.В.

*Научный руководитель: Ковалева М.В., канд. пед. наук, доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Здоровье – самая большая ценность, имеющаяся у человека. Его нельзя продать или купить, «отложить» на будущие годы или обменять. Но, к сожалению, даже осознавая всю степень важности своего здоровья, большинство людей не уделяют должного внимания состоянию своего организма.

По оценкам многих специалистов, в том числе Всемирной Организации Здоровья, главным фактором, влияющим на здоровье человека, является образ жизни. Уровень развития здравоохранения, наследственность, загрязнённость окружающей среды, несомненно,

также оказывают влияние на здоровье, но в большей степени все зависит от самого человека.

Физическая активность, безусловно, необходима людям любых возрастов, но, несмотря на это, зачастую люди отдают предпочтение другим, более важным на их взгляд делам, пренебрегая физической культурой. Особенно актуальна тема заботы о своем здоровье для студентов, часто забывающих о нем.

Деятельность студентов, как правило, характеризуется высокой загруженностью, неправильным питанием, психоэмоциональными проблемами, а также низкой физической активностью, преимущественно на старших курсах. Определенные коррективы вносят и не стоящие на месте процессы научно-технического развития. Непрерывно выпускающиеся смартфоны, компьютеры и другая техника зачастую лишают студентов свободного времени из-за излишней погруженности и увлеченности Интернетом [7].

Наиболее правильным вариантом решения этих проблем является привлечение молодежи к здоровому образу жизни через физическое воспитание, осуществляемое на базе высших учебных заведений [3].

Вопреки распространенному мнению, физическая культура – это не только развитие тела, но и ума. В зависимости от классификации и направленности физические упражнения могут развивать различные качества и функции нашего организма: закалку организма, носить оздоровительный характер, формировать выносливость и тренировать дух. Что касается конкретного вопроса о влиянии физических нагрузок на умственную деятельность, то объяснить принцип их взаимодействия можно достаточно просто. Одним из немаловажных критериев формирования механизмов адаптации к умственным нагрузкам является физическая активность, способствующая улучшению внимания, умственной работоспособности, быстроты мышления, а также увеличению объема перерабатываемой мозгом информации [2].

Одной из ключевых характеристик личности студента является интеллект. Под интеллектом понимается совокупность способностей к мышлению, познанию, анализу, а также другим мыслительным операциям [4]. Интеллект определяется способностями ума, формирование и развитие которых длится в течение всей жизни, однако особенно активно они развиваются в школьные и студенческие годы.

Правильно составленный распорядок дня, а также оптимальный режим двигательной активности оказывают положительное влияние на весь организм в целом, в том числе на психоэмоциональное состояние человека, формирование стрессоустойчивости и устойчивости к

напряженной интеллектуальной деятельности, повышение концентрации внимания [6].

Для роста умственной работоспособности необходимо регулярно выполнять комплекс физических упражнений оптимальной для конкретного человека длительности и нагрузки, поскольку излишняя активность может привести к пагубным последствиям – травмам, чрезмерной утомляемости, снижению эффективности труда и умственной деятельности. В таком случае начинается замедление скорости переработки информации, ухудшение памяти и усвоения новых знаний, что свидетельствует о том, что нагрузку необходимо снизить [1].

Таким образом, можно сделать однозначный вывод, что систематические и сбалансированные физические нагрузки подходящего уровня в условиях повышенной напряженности определённо оказывают положительный эффект на умственные способности студентов. Это подтверждают и многочисленные исследования, характеризующие физическую культуру как одно из наиболее эффективных средств, положительно влияющих на уровень здоровья студентов, как в области физического, так и в области психологического состояния [5]. Однако, несмотря на все неоспоримые плюсы физической активности, зачастую студенты пренебрегают этим. Вероятнее всего, это происходит из-за недостаточной осведомленности учащихся о влиянии физических нагрузок на интеллект, успеваемость и самочувствие человека в целом. Поэтому одной из важных задач учебных заведений становится информирование студентов о роли физических нагрузок и привлечение их к активности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бочкарева С.И., Высоцкая Т.П., Ростеванов А.Г. Современное состояние и проблемы развития физической культуры в вузе // Вестник Российского экономического Университета им. Г.В.Плеханова. – 2021. - №4. - С. 42-47.

2. Головкин, Н.Г. Характер тренировочных воздействий на организм спортсмена / Н.Г. Головкин, Крамской С.И. – Белгород: Изд-во Белгородский ГАУ им. В.Я. Горина, 2015. – 60 с.

3. Ильина Н.Л. Отношение к физическому здоровью современных студентов // Психология здоровья. - 2020. - С. 119-124.

4. Копылова Н.Е., Буянова Т.В. Особенности физического воспитания студентов в современном обществе // Наука и просвещение. - 2020. - №3. - С. 110-115.

5. Пеняева С.М. Влияние физических нагрузок на умственную деятельность // Научное обозрение. Педагогические науки. - 2021. - №2-1. - С. 12-16.

6. Чернышева И.В., Мусина С.В., Егорычева Е.В., Шлемова М.В. Анализ влияния физической культуры на умственную работоспособность студентов // Современные исследования социальных проблем. - 2020. - №1(05). - С. 15-22.

7. Физическая культура студентов в специальном отделении технического вуза: учебное пособие / С.И. Крамской, Е.А. Бондарь, И.А. Амельченко, И.В. Куликова. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2013. – 175 с.

УДК 796.012

Рябухина В.В.

*Научный руководитель: Белов В.К., канд. пед. наук, доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВОСПИТАНИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

Физическая культура должна присутствовать в жизни каждого человека. Независимо от рода его деятельности, рано или поздно он поймет, что спорт играет немаловажную роль. Благодаря тренировкам, можно не только сбросить вес и нарастить мышцы, но и обзавестись теми качествами, которые помогут человеку преуспеть в его начинаниях. При физических нагрузках наш мозг работает быстрее, повышается выносливость, а настроение улучшается [4].

Но как физическая деятельность и успех, могут быть взаимосвязаны?

Во-первых, это здоровье: занятием спортом помогает укрепить тело человека. Именно в периоды физической деятельности организм переводится в «активный» режим и начинает усиленно вырабатывать энергию, которая необходима ему для работы в практической деятельности.

Во-вторых, упорство и внимательность, это те качества, которые человек может воспитать в себе благодаря спорту.

В-третьих, это разрядка, борьба с эмоциональной неустойчивостью, которая подразумевает проблемы психологического плана или личностные расстройства. Для них характерны перепады настроения, импульсивные поступки и слова, ослабленный контроль над собой [3].

Физическая культура и спорт помогает нам подготовить почву к формированию здорового образа жизни человека. Жизненный цикл развития и роста имеет свои периоды, во время которых происходит формирование особенности организма, увеличение массы тела, размеров в длину, в поперечнике, опорно-двигательный аппарат, физиологические, биохимические функции [2].

Внутренним фактором становления личности студента выступает то, что нравственным убеждениям, стремлениям, которое формируются в сознании людей, уделяется особенное внимание, от его волевых качеств, стремлений идти вперед, стать лидером – эти качества, формируются на занятиях физической культурой и спорта.

В современном мире молодежь сталкивается с новыми испытаниями, требованиями, которые заставляют постоянно быть в информационном потоке и развиваться с профессиональной стороны. Наше общество нуждается в человеке с творческим мышлением, проявляющий инициативу, конкурентно-способный, принимающий нестандартные решения, физически выносливого [1].

Человек будущего, это статичный идеал — это та цель, к которой мы стремимся изо дня в день. Идея саморазвития заключается в том, чтобы постоянно исправлять недостатки в себе и пытаться приблизиться к почти недостижимому идеалу. Такие требования касаются современных студентов.

Недостаточно просто изменить что-то в себе как в человеке, это ранний и фундаментальный шаг на пути прогресса, но мы должны изменить структуру нашего существования, включая культурную сферу и систему физической культуры. Современная наука все больше и больше показывает, что некоторые психологические умения и процесс взаимоотношений, который связан с эмоциональным интеллектом, формируются, среди прочего, через спорт [1]. Просто бить по мячу безрезультатное действие, важно уметь сотрудничать, работать в команде и проигрывать, это формирует необходимые качества у современного студента. Особенно последнее, т. к. умение бороться с неудачами на ранней стадии своего пути, имеет огромную ценность в будущем. Спорт учит, как проигрывать и расти после неудачи.

Важным компонентом разностороннего гармонического развития студента, способного овладевать культурными ценностями, является эстетическое воспитание.

Физическая культура представляет для эстетики огромный круг возможностей.

Связь между физическим и эстетическим воспитанием заключается в том, что, с одной стороны, физическое воспитание

расширяет диапазон эстетических воздействий на личность, а с другой стороны, эстетическое воспитание повышает эффективность физического.

Кроме того, их взаимосвязь заключается в определенной цели — формирование человека. Так как в процессе физического воспитания решаются задачи эстетического воспитания:

- Формирование представления о красоте окружающего мира как необходимого условия для личностного роста и совершенствования;
- Способность к развитию эстетической оценке, восприятие эстетических понятий и суждений;
- Понимание о неразрывной связи физического, нравственного, интеллектуального и эстетического воспитания, как необходимого условия развития и совершенствования личности;
- Восприятие эстетических идеалов;
- Развитие творческого потенциала эстетических способностей в различных видах деятельности;
- Воспитание эстетической оценки тела и движений человека;
- Воспитание умений оценивать прекрасное в окружающей обстановке;

Физическая культура предоставляет широкие возможности для эстетического воспитания. Человек способен создавать и воспроизводить разнообразные движения, олицетворяющие грациозность, пластику, искусство и красоту физических упражнений.

Таким образом, физическая активность служит эффективным средством, который способствует физическому воспитанию и всестороннему развитию личности студента. На занятиях физической культурой студент не только совершенствует свои спортивные умения и навыки, но и воспитываются волевые, нравственные и моральные качества. Следовательно, являясь одной из сторон общей культуры человека, она во многом, определяет поведение современного молодого специалиста в повседневной жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Гарипова А.З., Гущина Л.Е. Влияние физической культуры и спорта на формирование личности студента // Психология, социология и педагогика. 2017. № 5 [Электронный ресурс].
2. Целостное развитие личности в системе образования. Материалы Международной очно-заочной научно-практической конференции (28-29 сентября 2017 г., Майкоп) [Электронный ресурс] /

под ред. проф. Р. Д. Хунагова. – Майкоп: ЭлИТ, 2017 (дата обращения: 19.05.2019).

3. Голубничий С.П., Носов С.М. Влияние физической культуры на мировоззрение студентов //Современные проблемы и перспективы развития педагогики и психологии: сборник материалов 9-й международной науч.-практ. конф., (г. Махачкала, 24 января 2016 г.) - Махачкала: Издательство "Апробация", 2016 – С.83-87.

4. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и ТЗЗ спорт» для студентов вуза: учебное пособие/ С. И. Крамской, И. А. Амельченко, Н. Б. Кутергин и др.; под ред. С. И. Крамского, И. А. Амельченко. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2022. - 236 с.

УДК 796.062.4

Савченко Д.С.

Научный руководитель: Груздева Н.А., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Спортивное ориентирование - это вид аутпорт спорта, который подразумевает в себе элементы гонки и ориентирования на местности при помощи спортивной компаса и карты (как один из составляющих спортивное ориентирование включают в состав этапов приключенческой гонки и мульти гонки). Спортивное ориентирование представляет собой ограниченную по времени гонку, во время которой участники используют специальную очень точную спортивную карту для выбора маршрута и навигации по разнообразной, незнакомой местности с целью нахождения контрольных пунктов. Соревнования проводятся для участников с целью оценить их физическую форму, способности к навигации и вниманию. На соревнованиях использовать электронные навигаторы участникам запрещалось.

Умение ориентирования на местности использовалось со времени Древнего Мира. Появления ориентирования как вида спорта относится к концу 19 века, в то время начинали проводить соревнования между военными в таких странах как; Великобритании, Швеции, Норвегии.

Самые первые массовые соревнования по ориентированию стали проводить с 31 октября 1897 года в Норвегии спортивным клубом Тьалве. Истинное появление соревнований по ориентированию случилось в 1918 году. Эрнст Килландер, глава спортивной ассоциации, решил использовать обычную окружающую среду сельской местности

для данного вида спорта, основанного на его опыте приобретенном с войны. Он придумал соревнования по пересеченной местности, где бегуны не просто бежали, но и должны найти и составить свои маршруты с использованием карты и компаса.

Существует несколько видов спортивного ориентирования по варианту передвижения: ориентирование бегом, на лыжах, по дорожкам (для инвалидов-колясочников), велоориентирование.

1. Заданное направление. Это обычная, и используемая чаще всего дисциплина при ориентировании бегом. Смысл заключается в том, что спортсмены на старте получают карту местности, на которой отмечены пункты контроля в том порядке, в котором они должны их пройти.

2. По выбору. Спортсмены на само старте получают карту, на которой отмечены КП, которые есть на местности. Спортсмены подразделены на разнообразные группы, в задачу каждой из которых поставлено прохождение определенного количества КП. Первый КП для каждой группы уникален и является обязательным к прохождению в первую очередь. Это делается для того, чтобы со старта разделить спортсменов на разные группы. Последний КП - тоже обязателен для всех групп и находится близко к финишу.

3. Маркированная трасса. Применяется в основном в зимнее время и трасса проходится на лыжах. Участники получают обычную карту летней местности, где отмечены только лишь зоны старта и еще финиша. Далее спортсмен перемещается согласно требуемой лыжне, что отмечена маркировкой конкретной расцветки, а также на дороге сталкивается контрольный пункт. Задача - как возможно конкретнее показать на карте местоположение контрольных пунктов(прокалывается иголкой), а также при этом миновать дистанцию за наименьшее время. За "отклонение" прокола от настоящего месторасположения пункта начисляются штрафные баллы в минутах (минутки добавляются к реальному времени прохождения дистанции). Нежели дыра дальше от цели, тем больше наказание.

4. Велоориентирование. Один из видов спортивного ориентирования, который объединяет интересы как и любителей привычного ориентирования, так и любителей велоспорта. Участникам предлагается маршрут неизвестной местности, который они должны преодолеть на горном велосипеде. Конечно же для данного вида необходимо приобрести шлем и средство передвижения. Так же можно пользоваться картой и компасом.

Делая вывод, на основе вышесказанного, можно подметить, то что спортивное ориентирование является одним из самых интересных

разновидностей спорта в Российской Федерации. Нет необходимости приобретать дорогостоящий инвентарь или спецодежду высшего уровня, ведь все что необходимо для увлечения спортивным ориентированием это компас, географические карты, удобная спортивная одежда, которая подходит по погоде – в принципе, вот и все финансовые расходы. К примеру, ведь оно прекрасно тренирует умение моментально принять верное решение, найти возможность откорректировать, поправить неверно выбранное, стоит отметить, что спортивное ориентирование так же укрепляет состояние здоровья, развивает интеллектуально, полезно в домашнем плане (обладать способностью сориентироваться на неизвестной территории), создает независимую, решительную личность. Однако самое ключевое, то что оно не стоит на одном месте, а регулярно развивается в нашем государстве, проводя разнообразные состязания, а также турниры, которые сосредоточили в себе достаточно большое спортивное общество.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Богатов С.Ф. Спортивное ориентирование на местности: методическое пособие / С.Ф. Богатов, О.Г. Крюков. М.: Воениздат, 1971. 144 с.
2. Суслов Ф.П., Холодов Ж.К. Теория и методика спорта. – Москва, 2018. – 416 с.
3. Ключникова Н.Н. Спортивное ориентирование: учебное пособие / Н. Н. Ключникова, Н. А. Чернова. Ульяновск: УлГТУ, 2016. 102 с
4. Никифоров Д.М. 100 уроков ориентирования. //Вестник ориентирования. – 1991. - №2 - с. 34-40.
5. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование //Под ред. Лукьянова П.И. – 1997. – 148 с.
6. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. – М.: Просвещение, 2015. – 46 с.
7. Спортивное ориентирование. Виды и правила. Особенности. Режим доступа:<https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/sportivnoe-orientirovanie/> свободный – (13.04.2020).

УДК 004.946

Салихов Д.Д.

*Научный руководитель: Борисова Е.В., прер.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В МИРЕ СПОРТА НА ПРИМЕРЕ РАЗРАБОТКИ СПОРТИВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ И СРЕДСТВ ДЛЯ РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ

В наши дни все большую популярность набирают цифровые технологии в различных сферах. Не обошла цифровизация и спортивную среду. В данной статье будет рассмотрен пример САПР технологий и их роли в мире спорта.

САПР или же системы автоматизированного проектирования – автоматизированные системы, реализующие информационную технологию выполнения функций проектирования, представляют собой организационно-техническую систему, предназначенную для автоматизации процесса проектирования, состоящую из персонала и комплекса технических, программных и других средств автоматизации его деятельности. Для обозначения подобных систем широко используется аббревиатура САПР [1].

В современной реальности для изготовления любого изделия, изначально создается его цифровой прообраз или же как часто излагаются 3D модель. Современные САПР системы позволяют не только создать 3D модель изделия, но и визуализировать ее, показать, как она будет работать в реальной жизни (если это динамический тренажер), если это не будет статическим изделием, например турник. В качестве примера на рисунке (рис. 1) изображена 3D модель велотренажера, выполненная в программе Solid Edge, и визуально улучшенная для презентации в программе Key Shot [2].



Рис. 1. 3D модель велотренажера

Так же есть возможность в самой программе провести расчеты прочности изделия, иными словами, получить всю необходимую информацию, и увидеть со всех ракурсов будущую заготовку, выявить технические и дизайнерские недочеты и исправить их.

Так же важно заметить, что тесно со спортивной связана и медицинская деятельность. Среди спортсменов не редкими бывают травмы, если речь идет о большом спорте, то процесс реабилитации спортсмена должен быть максимально быстрым. На помощь снова выходят САПР системы, позволяющие моделировать различные системы для реабилитации спортсменов. В качестве примера такой системы, можно привести "Роботизированную систему для реабилитации нижних конечностей", разработанную на базе Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова.

В статье [3] рассмотрено проектирование роботизированной системы (РС) для реабилитации методом механотерапии, состоящей из активного манипулятора (1) и пассивного ортеза (2), закрепленного на регулируемом кресле (3) (рис. 2).

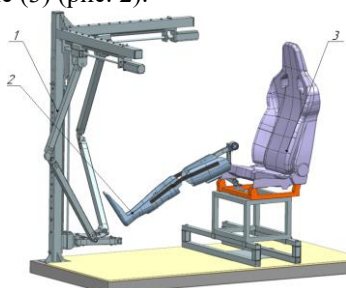


Рис. 2 Роботизированная система для реабилитации нижних конечностей

Для проведения эксперимента был изготовлен ортез на основе гипсового слепка ноги испытуемого с отметками предполагаемого крепления (рис. 3а). На стадии формовки ортеза были добавлены вкладыши для крепления подвешенного рычажного механизма с упругими элементами (рис. 3б) [4].

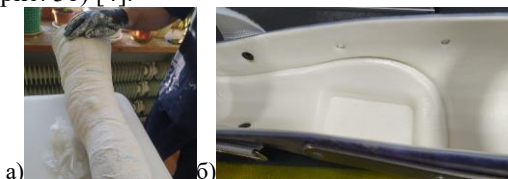


Рис. 3 Изготовление ортеза: а – формирование гипсового слепка ноги испытуемого, б – готовый ортез

После примерки испытуемым изготовленного ортеза был создан цифровой двойник при помощи методов цифрового копирования (рис. 4а). При помощи 3D сканера CREALITY был получен STL файл, который был загружен в рабочую область САПР системы для дальнейшего твердотельного моделирования (рис. 4б).

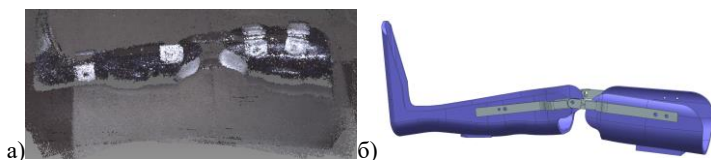


Рис. 4 Создание цифрового двойника ортеза: *а* – 3D модель, полученная с помощью сканера, *б* – обработанная 3D модель ортеза

Данная (РС) позволяет проводить ускоренную реабилитацию нижних конечностей спортсменов в случае получения травмы тазобедренного сустава либо эндопротезирования сустава (рис. 5).

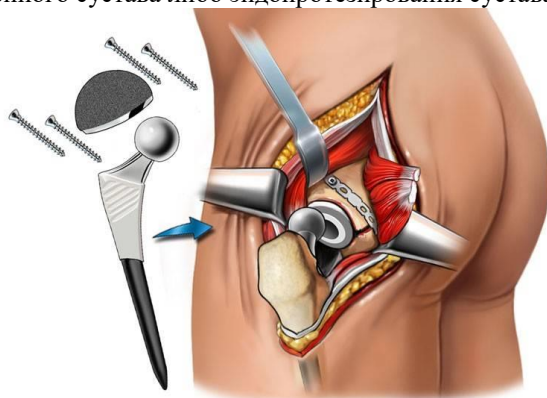


Рис. 5 Эндопротезирование сустава

Как правило, после ортопедической операции мягкие ткани сильно травмируются и долго восстанавливаются. Реабилитация после эндопротезирования суставов необходима для правильного и эффективного восстановления функций ноги. Замена компонентов сустава, затронутых остеоартритом, значительно сокращает боль в суставе пациента и улучшает его качество жизни. Но затронутые при операции мягкие ткани и дальнейшая иммобилизация (неподвижность) могут вызвать продолжительные болевые ощущения и ограничения движений, если своевременно и правильно не предотвратить возникновение осложнений. Реабилитация после эндопротезирования

суставов начинается с разработки с помощью продолжительных пассивных движений, что позволяет снизить болевые ощущения и отеки, значительно уменьшить риск тугоподвижности суставов, глубокого тромбоза вен и смещения компонентов протеза. Механотерапия является одним из основных методов сокращения болезненных ощущений и имеет положительные ортопедические и неврологические эффекты [6].

На рисунке (рис. 6) показана схема расположения ортеза, относительно осей вращения тазобедренного сустава. Важно обеспечить совпадение вращательных шарниров ортеза и осей вращения суставов пациента. Однако тазобедренный сустав имеет три оси вращения: латеральное и медиальное вращение происходит относительно вертикальной оси, разгибание и сгибание происходит относительно фронтальной оси, а отведение и приведение происходит относительно сагиттальной оси. В данной ситуации вращательные шарниры будут установлены во фронтальной и сагиттальной осях, а положение конечности относительно вертикальной оси будет фиксироваться ортезом.

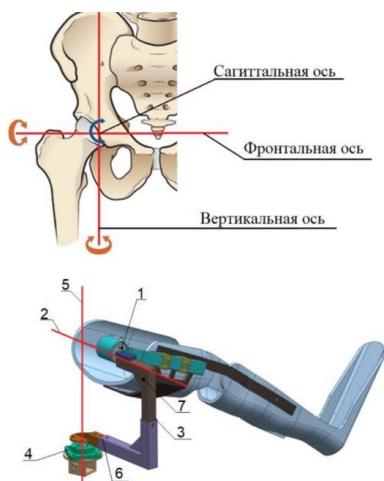


Рис. 6 Принципиальная схема устройства шарниров пассивного ортеза.

1 – Фронтальный шарнир, 2 – Фронтальная ось, 3 – Сагиттальная регулируемая часть, 4 – Шарнир сагиттальной плоскости, 5 – Сагиттальная ось, 6 – Фронтальная регулируемая часть, 7 – Регулируемая рамка.

Далее с помощью активного манипулятора (1) (рис. 2) совершаются движения вокруг фронтальной оси (сгибание – разгибание), движения вокруг сагиттальной оси (приведение –

отведение), движения вокруг вертикальной оси (пронация – супинация). На рисунке (рис. 7) показана окончательное позиционирование ортеза относительно пациента, при котором можно проводить вышеперечисленные манипуляции с суставом.

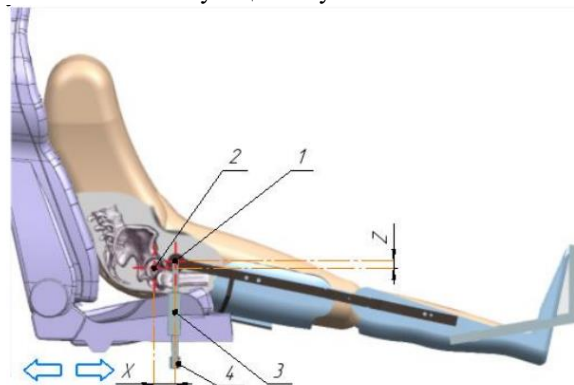


Рис. 7 Схема позиционирования ортеза относительно пациента
1 – Фронтальный шарнир, 2 – ось вращения сустава во фронтальной плоскости, 3 – сагиттальная регулируемая часть, 4 – шарнир сагиттальной плоскости.

Подводя итог вышеизложенному, можно сделать вывод, что цифровые технологии являются неотъемлемой частью спортивной сферы, и помогают в разработке не только спортивного оборудования, но и средств для восстановления здоровья спортсменов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Мамышев Р.Э. Состав и структура САПР. Подсистемы САПР // Международный студенческий научный вестник. – 2019. – № 6; [Электронный ресурс] URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=19834> (дата обращения: 17.09.2022).
2. Лазарева Т.Я., Мартемьянов Ю.Ф., Схиртладзе А.Г. Л17 Интегрированные системы проектирования и управления. Структура и состав: Учеб. пособие. М.: "Издательство Машиностроение-1", 2006, С. 160-163.
3. Voloshkin, A., Virabyan, L. G., Mamaev, V. A., Kholoshevskaya, L. R. "Design of mechanisms of a robotic system for rehabilitation of the lower limbs", Young Scientists and Students "Topical Problems of Mechanical Engineering" ToPME 2020.

4. Волошкин А.А., Попов П.Д., Чередников И.И., Черкасов В.В. // Проектирование роботизированной системы для реабилитации с учетом различного индекса массы тела // Образование. Наука. Производство. XIII Международный молодежный форум. Белгород, 2021. С. 1715-1721.

5. Гапоненко Е.В., Рыбак Л.А., Анциферов С.И., Вирабян Л.Г. Основы проектирования роботизированного комплекса с модулями относительного манипулирования. – М.: Белгород, 2019. – 144 с.

6. Королева Е.С. Алифирова В.М.Латыпова А.В. Чебан С.В. Отт В.А. Бразовский К.С. Толмачев И.В. Бразовская Н.Г. Сёмкина А.А. Катаева Н.Г., Принципы и опыт применения роботизированных реабилитационных технологий у пациентов после инсульта// Бюллетень сибирской медицины. 2019. № 18 (2). С. 223-233.

УДК 612.821

Салихов Д.Д.

Научный руководитель: Борисова Е.В., преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

В ЧЕМ СМЫСЛ ВЫРАЖЕНИЯ «В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ ЗДОРОВЫЙ ДУХ»

Mens sana in corpore sano... "В здоровом теле здоровый дух" Учитывая все более частое использование фразы "В здоровом теле здоровый дух" в сферах спорта и отдыха, важно понимать ее основное значение. Цель этого исследования – объяснить различные интерпретации этого изречения с самого его начала в различные исторические периоды и до сегодняшнего дня. Кроме того, еще одна важная идея состоит в том, чтобы выяснить фактическое значение изречения в контексте современного мира и тенденции его развития. Заинтересовавшись данным вопросом, группа ученых из Сербского университета Novi-Sad провела опрос среди студентов. Для этого 276 студентов 2-го (88), 3-го (102) и 4-го курса (86) Университета Novi-Sad были опрошены. Исследование показало следующие результаты: 99,97% (275) слышали о вышеупомянутой фразе и только 0,03% не слышали; 99,97% (275) не знали, кто был создателем изречения, и только 0,03% знали. Что касается толкования изречения, мнения разделились, в том числе 5,5% студентов, которые представляли другое мнение, что указывает на то, что это высказывание недостаточно разъяснено [1].

Создателем фразы "Mens sana in corpore sano" является Римский поэт-сатирик, писатель и оратор 1-го века нашей эры Децим Юний Ювенал. Ювенал написал эту фразу в 10-й Сатире под названием "Суэта человеческих желаний". "Mens sana in corpore sano" вырвано из контекста, и все предложение звучит как "Orandum est ut sit mens sana in corpore sano", что означает «Вы должны молиться за здоровый дух в здоровом теле». Важно отметить, что он писал вовсе не о здоровье, отдыхе или спорте, по словам Рюбеля, он не превозносил физическое и психическое совершенство, он имел в виду только то, что наше здоровье важнее ложных благ, таких как жадность и тщеславия [2]. Почти девятнадцать столетий спустя (1861 г.), впервые в современную эпоху, "Mens sana in corpore sano" была извлечена из ее контекста англичанином Джоном Халли, предпринимателем, который поощрял участие общественности в физическом воспитании для улучшения здоровья и благополучия. Она использовалась только как девиз его Ливерпульского спортивного клуба. Вслед за Джоном Халли Пьер де Кубертен, многолетний президент Олимпийского комитета, вместо упомянутого выше высказывания ставит фразу "Mens fervida in corpore lacertoso", что означает "Боевой дух в мускулистом теле" [3]. По мнению Кубертена, "Mens sana in corpore sano" была просто простой гигиенической инструкцией, основанной на воздержании, поклонении умеренности и стремлении к золотой середине. По его словам, не дух создает характер, а тело [4]. Последним из людей современности, которые использовали это правило, был Эйвери Брандейдж, который также долгое время был президентом Олимпийского комитета, и после этого правило нашло свое применение в отдыхе, спорте, физической активности, связанной со здоровьем, рекламе, спортивных добавках и т. д., подразумевая, что только здоровое тело может поддерживать здоровый дух, и поэтому мы должны стремиться поддерживать свое тело в отличном состоянии. Однако задолго до Халлея, Кубертена и Брандейджа, даже до эпохи Ювенала также велись дискуссии о дуализме разума и тела. Ученики Сократа Ксенофонт и Платон придерживались разных мнений. Ксенофонт считал несправедливым превозносить физическую силу выше благородного ума. Платон же говорил: "Молодежь должна обучаться как гимнастике, так и литературно-художественным предметам, потому что исключительное внимание к физической доблести может сделать человека грубым, как животное, но исключительное внимание к уму может сделать его хрупким и мягким. Тело и разум следует развивать вместе". Ученик Платона Аристотель был первым, кто рассматривал физическую и интеллектуальную подготовку как врагов, находящихся в постоянном

противостоянии. Он писал: "Интеллект и тело не должны усердно работать в одно и то же время, поскольку оба вида упражнений естественным образом противодействуют друг другу, причем напряжение тела является препятствием для интеллекта, а усилие для интеллекта — препятствием для тела". (Аристотель, Политика) [5]. Впервые в новую эру весьма уважаемый доктор медицины второго века нашей эры Гален написал: "Все естественные блага бывают либо умственными, либо физическими. Ничего ментального спортсменам и не снилось. Им настолько не хватает рассуждений, что они даже не знают, есть ли у них мозг. Они вообще не могут мыслить логически — они безмозглые, как бессловесные животные. Они ведут жизнь, как у свиней; за исключением того, что свиньи не переутомляются и не насильно проглатывают пищу, как это делают спортсмены" [6]. Эти слова можно объяснить большой разницей между греческими и римскими атлетами того времени. После Галена св. Аврелий Августин Иппонийский писал: "Бог повелевает духу (разуму), а дух повелевает телу, т.е. движение тела есть выражение духовного движения". (Исповедь, книга 13, глава 1) [7]. После древнего периода хорошо известная версия дуализма, приписываемая Рене Декарту, философу 17-го века, утверждавшему, что "человек состоит из двух совершенно разных субстанций, которые не могут существовать в единстве". По его словам, "разум был протяженной, нематериальной, но мыслящей субстанцией, а тело было протяженной, материальной и немыслящей субстанцией". Для Декарта человек как мыслящая материя (*res cogitans*) может существовать без тела [8].

Подводя итог вышеизложенному, следует сделать вывод: неправильно говорить, что в здоровом теле – здоровый дух, как принято уже длительный период времени, потому что если это так, то это означало бы, что люди, не имеющие здорового тела (больные, раненые и т. д.), не могут иметь здорового ума и, что недопустимо [10]. Правильная поговорка – "В здоровом теле здоровый дух", под которой подразумевается, что здоровый дух может создать здоровое тело. Независимо от того, являются ли ум и тело одной субстанцией или двумя, мы должны стремиться к их развитию, при этом тело не должно быть инструментальным, но должно быть обеспечено всей необходимой свободой для проявления через разум, потому что, возможно, только истинное физическое упражнение является одним из предварительных условий здорового ума. Данное умозаключение тесно переплетается с идеями выдающегося немецкого философа и одного из центральных мыслителей эпохи просвещения Иммануила Канта. В своем главном труде "Критика чистого разума", он утверждает, что

мир возможен лишь как бытие, подчинённое категориям мысли: "наш рассудок сам же и предписывает природе её законы", а природа – это в том числе и люди, следовательно все зависит от нашего разума и от того, как мы думаем и в каком духе мы прибываем, положительном или негативном [9].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Željko Banićević, Aleksandra Belić and Ivana Banićević / *Mens sana in corpore sano* // Faculty of Sport and Physical Education, University of Novi Sad, Serbia 2015. – 555-559 p.

2. Симонович, Любодраг Олимпизм и "новый мировой порядок" / Любодраг Симонович; [Пер. на рус. яз.: Татьяна Джурашкович]. - 1. изд. - Белград: Лорка, 2000. - 246 с., [8] л. ил., портр., факс.; 23 см.

3. Ramsay, G.G. (1918). Juvenal's Satires, satire 10., "The vanity of human wishes".

4. Столяров В.И. Идеи Кубертена, имеют ли они ценность в настоящее время? // ж. "Наука в олимпийском спорте". Киев. – 2013. №3. – С. 16 – 21.

5. Аристотель / Политика / Пер. С. А. Жебелёв; под общей редакцией А. И. Доватура. — Москва: Изд-во Юрайт, 2019. — 297 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-05007-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/> (дата обращения: 04.09.2022).

6. Yung. D.C., A brief history of the Olympic games / Blackwell Pub., Malden, MA, 2004. – 184 p.

7. Августин Аврелий / Исповедь / Пер. с лат. М. К. Сергеенко. Вступит, статья А. А. Столярова М.: Издательство «Ренессанс», СП ИВО — Сид, 1991. — 488 с.

8. Робинсон, Говард. Субстанция // Стэнфордская философская энциклопедия: переводы избранных статей / под ред. Д.Б. Волкова, В.В. Васильева, М.О. Кедровой. URL: <http://philosophy.ru/substance/> (дата обращения 04.09.2022).

9. Критика чистого разума Соч. Иммануила Канта / Пер. и предисл. М. Владиславлева (доц. философии в С.-Петерб. ун-те). — СПб., тип. Н. Тиблена и К°, 1867.

10. Крамской С.И. Физкультурно-спортивная деятельность – один из аспектов здоровьесберегающих технологий в техническом вузе (на примере БГТУ им. В.Г. Шухова) / С.И. Крамской // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей VIII Международной нар. науч. конф., 26-27 апреля 2012. – С. 161 – 165.

УДК 796.617

Самодуров М.И.

Научный руководитель: Кравцов В.В., ст. преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, Белгород, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ

Плоскостопие является одним из тяжелых ортопедических заболеваний, которым страдает около 30% населения планеты. Это продольная, поперечная или комплексная деформация формы свода стопы, из-за которой он становится плоским. В результате стопа теряет упругость и перестает смягчать удары, давление, нагрузки. [7] В настоящее время наблюдается тенденция к росту уровня заболевания плоскостопием. Глубокая стадия плоскостопия наносит большой вред здоровью человека. Ортопедическое заболевание может привести к инвалидности и часто является причиной сколиоза. Кроме того, нарушение в работе локомоторной функции стопы приводит к тому, что при движении свод стопы ударяется об поверхность и этот удар не амортизируется, а передается дальше вверх и достигает головы. Этим объясняются головные боли, быстрая утомляемость, рассеянность и нервозность. [2]

Все это определяет высокую значимость данной проблемы. Официальная медицинская статистика в России сосредоточена в Минздраве. Она позволяет установить количество больных плоскостопием, причины появления патологии, отслеживать динамику развития заболевания, способствовать разработке методик его лечения. Свое исследование проводили специалисты РНИМУ (Российский Национальный Исследовательский Медицинский Институт) им. Пирогова. Оно было направлено на выявление факторов, способствующих развитию плоскостопия, разработку рекомендаций по профилактике патологии. По заключению ученых плоскостопию подвержено от 40 до 60% россиян. Врачи называют плоскостопие болезнью цивилизации. По медицинской статистике РОСЗДРАВА: к двум годам у 24% детей наблюдается первые признаки плоскостопия, к четырем годам — у 32%, к шести годам — у 40%, к двенадцати годам – 50% (каждому второму подростку ставят диагноз плоскостопие), к двадцати годам – 60%. [7]

В зависимости от причин появления различают несколько видов плоскостопия:

1. Статическое

2. Травматическое
3. Паралитическое
4. Рахитическое
5. Врожденное

От направления уплощения стопы выделяют:

- продольное
- поперечное
- смешанное

Также существует различие плоскостопия по степени запущенности:

- 1 степень – слабовыраженное
- 2 степень – умеренно выраженное
- 3 степень – выраженное.
- 4 степень [1]

При выраженном плоскостопии возникает боль в ногах, деформация стоп, изменяется походка.

Основные причины заболевания:

- врожденный дефект
- перенесённая травма
- детский церебральный паралич;
- ношение неправильной или неудобной обуви.
- неправильное питание, недостаток фосфора и кальция в рационе ребёнка, а также витамина D.
- низкая двигательная активность, отсутствие регулярных физических нагрузок.
- поднятие тяжестей. [4]

Осмотр стопы проводят во время ходьбы босиком по полу в разных направлениях и стояния на коленях на стуле (лицом к его спинке) при свободно свисающих стопах. Обращают внимание на внутренние края стоп и степень уплощения продольного свода (нормальный, повышенный, плоский). При плоскостопии отмечается удлинение стоп, расширение их в средней части, увеличение ширины перешейка. Для диагностики состояния отделов стопы необходимо снять опечаток ее подошвенной части – плантограмму.

Необходимость выполнения физических упражнений для профилактики заболевания является как никогда актуальной. Упражнения, направленные на укрепление мышечно-связочного аппарата снижают риск появления плоскостопия, повышают прочность костной ткани, укрепляет позвоночник, тонус и нормализации кровоснабжения стопы. Доказано, что при правильном выборе упражнений и ежедневном их выполнении в течение нескольких

месяцев удается остановить прогрессирование уплощения ступни. В настоящее время специалистами в области лечебной физической культуры применяется большое количество упражнений и комплексов, специально разработанных в профилактических целях.

Самые эффективные упражнения при плоскостопии проводятся с применением комплексов для стимуляции нескольких мышечных систем одновременно. Для этого применяются не только упражнения в положениях стоя, сидя или лежа, но также используются вспомогательные предметы (гимнастические палки, наклонные плоскости, геометрические кубики). [6]

Для профилактики плоскостопия на уроках физической культуры применяются следующие задания:

- ходьба на носках;
- на наружных сводах стоп;
- ходьба «косолапя»;
- на носках, при этом колени полусогнуты;
- на носках, при этом высоко поднимаем колени;
- по ребристой доске;
- по наклонной плоскости (и вверх, и вниз). [3,5]

Таким образом, стопа - та часть тела, которая ежедневно несет огромную нагрузку. При этом от здоровья стоп зависит самочувствие человека в целом. Конечно, в современном мире не всегда получается сохранить совершенную конструкцию стопы, плоскостопие становится чрезвычайно распространенным заболеванием. Оно развивается, когда мышечно-связочный механизм по каким-либо причинам ослабевает. Благодаря физической культуре и лечебной физической культуре при плоскостопии, исход лечения данного заболевания весьма благоприятен. Однако предупреждать, а иногда и корректировать плоскостопие можно подбором специальных упражнений, способствующих развитию и укреплению мышц голени, стопы и пальцев. Также очень важно помнить о регулярности и систематичности выполнения упражнений, входящих в комплекс.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Затравкина Т.Ю., Рубашкин С.А., Дохов М.М. Плоскостопие у детей: этиопатогенез и диагностика (обзор) / Т.Ю. Затравкина, С.А. Рубашкин, М.М. Дохов // Саратовский научно-медицинский журнал. – 2018
2. Мелихов, Я.П. Актуальные вопросы развития плоскостопия и методы ее коррекции // Universum: Психология и образование:

электрон. научн. журн. – 2017. – № 6(36). Режим доступа: <http://7universum.com/ru/psy/archive/item/4852> (дата обращения 20.07.2020).

3. Пискайкина, М.Н. Система специальных физических упражнений как средства оздоровления в физической культуре / М.Н. Пискайкина, У.В. Смирнова // Известия института систем управления СГЭУ. – 2017.

4. Д.А. Чечётин, Е.Ю. Зайцева, А.Е. Филюстин, А.А. Валетко, Р.И. Гракович Лечебная физическая культура при плоскостопии у детей: практическое пособие для врачей. – Гомель: ГУ «РНПЦ РМиЭЧ», 2017. – 37 с.

5. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза : учебное пособие для студентов, обучающихся в вузах / С. И. Крамской [и др.] ; ред.: С. И. Крамской, И. А. Амельченко. - Белгород : Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2022. - 236 с.

6. Влияние плоскостопия на здоровье человека. Профилактика и коррекция. // [Fitnessrener.ru](https://fitnessrener.ru) URL: <https://fitnessrener.ru/blog/561-vliyanie-ploskostopiya-na-zdorove-cheloveka-profilaktika-i-korreksiya> (дата обращения: 15.10.2022).

7. Статистика Плоскостопия // [Vawilon](https://vawilon.ru) URL: <https://vawilon.ru/statistika-ploskostopija/> (дата обращения: 15.10.2022.).

УДК 796/799

Самойлова А.А.

Научный руководитель: Сопина Д.С., преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Стремительное развитие науки и техники, постоянно возрастающий объем информации требуют от современных студентов большого количества сил и энергии. На данный момент прослеживается явная тенденция увеличения числа студентов с отклонениями в здоровье и физическом развитии, в силу чего явно ухудшаются общие показатели здоровья населения при постоянном увеличении списка наиболее распространенных патологий. Чаще всего студенты страдают заболеваниями сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, органов пищеварения и дыхания, а также нарушениями зрения. По статистике каждый второй студент имеет минимум два

хронических заболеваний, негативно отражающихся на его жизнедеятельности и отрицательно влияющих на общие показатели здоровья организма [2].

Одним из основополагающих факторов для адекватного функционирования биологических механизмов является здоровье. Научкой доказано, что здоровье человека только на 10–15 % зависит от деятельности учреждений здравоохранения, на 15–20 % – от генетических факторов, на 20–25 % – от состояния окружающей внешней среды и на 50–55 % – от условий и образа жизни [2].

Наиболее распространенным способом укрепления организма и создания тенденции к физическому развитию его основных функций является спорт. Среди всех видов спорта наиболее в этом аспекте выделяется плавание [1].

Специфические особенности плавания связаны с двигательной активностью в водной среде. При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны на него воздействуют физические упражнения, с другой водная среда. Эти особенности так же обусловлены и физическими свойствами воды: ее плотностью, вязкостью, давлением, температурой, теплоемкостью.

У многих людей в наше время не хватает времени для того, чтобы регулярно заниматься спортом. В таких условиях стоит вспомнить изречение, отлично отражающее общее состояние показателей здоровья большей части населения: «Чем меньше времени тратишь на спорт, тем больше его потребуется на лечение» [4].

Плавание позволяет натренировать сердечно-сосудистую систему, а также улучшить показатели здоровья дыхательной. Помимо того, плавание является достаточно полезным прикладным навыком [2].

Даже в сравнении с гимнастикой, плавание позволяет более эффективно улучшить лёгочный газообмен. Стояние в воде в течение 3–5 минут позволяет человеку увеличить глубину дыхания как минимум вдвое, при этом обмен веществ улучшается на 50–75%. Для лиц, страдающих избыточным весом, а также лиц с проблемами дыхательных путей плавание является универсальным и незаменимым средством для улучшения показателей здоровья организма и борьбы с развитием патологий [3].

Двигательная активность в воде предполагает горизонтальное расположения тела. Специфика движений, характерных лишь для плавания, необходимых для преодоления сопротивления воды, не имеют аналогов в других видах спорта или иной физической деятельности. Особенности физической активности во время плавания предполагают использование всех групп мышц, в том числе тех,

которые крайне трудно задействовать и развивать в условиях сухопутного спорта. За счет особенностей чередования и напряжения мышц во время совершения плавательных движений, увеличивается сила и работоспособность. Помимо того, улучшается кровообращение. Благодаря особенностям чередования напряжения и расслабления мышц во время плавания, они не перенапрягаются и без особых усилий организм сам дозирует уровень физической нагрузки, что создает мышечную гармонию [1].

Занятия плаванием повышают защитные свойства иммунной системы организма, увеличивая сопротивляемость к инфекционным и простудным заболеваниям; возрастает интенсивность обменных процессов в организме человека. Систематическое пребывание в воде на занятиях плаванием оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему детей и взрослых, повышая эмоциональную устойчивость, обеспечивая крепкий, спокойный сон [4].

Стоит также учитывать, что результат в оздоровительном плавании считается, не исходя из достижения высокой скорости или преодоления больших дистанций. Задача оздоровительного плавания заключается в снятии напряжения с мышц, их гармоничном развитии, поднятии общих показателей бодрости и работоспособности организма, а также выработывании механизмов устойчивости против различных заболеваний. Для достижения этих целей человеку вполне достаточно плавать в медленном темпе [3].

Температура воды, в которой можно заниматься плаванием, должна быть не меньше 20–25 градусов Цельсия. Если вода холодновата, не спешите сразу бросаться на глубину, сделайте несколько разогревающих мышцы движений на мелководье [4].

Занятие оздоровительным плаванием также предполагают регулярные проверки состояния показателей здоровья своего организма и его основных параметров физического развития. Помимо того, стоит учитывать, что для допуска к занятиям оздоровительным плаванием необходимо проконсультироваться с врачом и получить от него допуск [3].

Также стоит учитывать, что особенности атмосферы во время плавания благотворно влияют и на состояние психического здоровья человека.

В настоящее время существует необходимость использовать при разработке программ занятий оздоровительным плаванием в среде студенческой молодежи дифференцированный подход, основанный на учете их биологических, педагогических, социальных и психологических особенностей. Программы должны иметь

комплексное содержание и разрабатываться с учетом потребностей людей различного возраста, состояния здоровья и уровня подготовленности, психологических и личностных особенностей, должны включать разнообразные средства и методы воздействия, разнообразные методики контроля и самоконтроля [2].

С помощью подбора индивидуальных методов и подходов каждому человеку легче будет выполнять комплексы упражнений, нацеленные на укрепление физического здоровья и повышения иммунитета.

Подводя итог, стоит отметить, что занятия оздоровительным плаванием безусловно имеют ярко выраженный оздоровительный эффект. Занятия плаваниям благотворно влияют на мощность аппарата внешнего дыхания, помогают развитию органов дыхания. Плавание позволяет развить физическую работоспособность и закаляет организм, улучшая адаптационные показатели организма к окружающей среде. За счет регулярных занятий оздоровительным плаванием улучшается работа иммунной системы организма, что особенно полезно для физической и умственной активности студентов. Плавание является одним из эффективнейших средств укрепления здоровья и физического развития человека, начиная с первых месяцев жизни и до старости [1].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Воронина К.С., Шаймарданова Л.Ш. Влияние плавания как спортивно оздоровительного процесса на уровень здоровья студента // «НоваяИнфо». - 2016. - №43-1

2. Переверзева И. В., Арбузова О. В. Оздоровительное плавание в вузе: теория и практика: учебное пособие. - Ульяновск: УлГТУ, 2012. - 143 с.

3. Степанова М.В. Обучение плаванию в системе физического воспитания студентов вузов: Методическое пособие. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. - 103 с.

4. Стрельченко В.Ф., Крахмалев Д.П., Ярошенко Е.В. Плавание. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура (элективный курс)» для студентов очной и заочной форм обучения всех направлений подготовки бакалавров. - Пятигорск: СКФУ, 2015. - 140 с.

УДК 796.011

Сариев И.В.

Научный руководитель: Кравцов В.В., ст. преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, Белгород, Россия

СПОРТ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Одна из актуальных проблем современного мира - ухудшение здоровья населения и физического развития, снижение двигательной активности, нарушение рациона питания. Существует множество причин возникновения сегодняшней ситуации для всех групп населения, в том числе для студенчества. Важной причиной является снижение здоровья студентов.

На данный момент, факторы, влияющие на спад физической активности только растут. Тем самым, это способствует дальнейшему развитию студенческой активности со стороны администрации ВУЗов.

Студенческий спорт – это направление спорта, которое направлено на получение базовой физической подготовки, укрепления иммунитета и поддержания организма. Он оказывает огромное влияние на работу в команде и умение слушать преподавателя (тренера).

В высших образовательных учреждениях занятие спортом является обязательной составляющей всего обучения. Именно поэтому создаются специальный график посещения, чтобы студент мог выбрать наиболее подходящее время.

Также имеется возможность участия в спортивных мероприятиях, организованных для студентов.

Студенческий спорт стремительно развивается. За последние несколько лет выделяют:

1. Правительство РФ утвердило концепцию развития студенческого спорта в 2017 году. Благодаря этой концепции, в ВУЗах и СУЗах продвигаются ценности ЗОЖ и улучшаются условия для проведения различных всероссийских и региональных чемпионатов.

2. Минспорттуризмом России были введены обязательные тестирования на физическую подготовку, которые проводятся ежегодно.

3. Создание физкультурных клубов совместного с администрацией ВУЗа, тем самым, привлекая студентов мотивационными предложениями.

4. Создание структуры Российского студенческого спортивного союза, создающего необходимые условия для развития студенческого спорта в регионах РФ.

Но несмотря на активное развитие студенческого спорта, есть и ряд недостатков, не позволяющих в полной мере развить «дух» студенческого спорта:

- Плохая материальная база. Несмотря на создание условий правительством РФ, не для всех ВУЗов дошло необходимое оборудование, что является важнейшим фактором;

- Отсутствие квалифицированных специалистов по различным секциям;

- Низкий мотивационный строй. В связи с отсутствием материальной базы падает и мотивация.

- Нет единого информационного портала по спорту (видам, мероприятиям и так далее).

Для того чтобы заинтересовать студентов в систематических занятиях спортом, необходима сильная мотивация, которая может выражаться в обеспечении льготного питания, в наборе дополнительных баллов при поступлении в учебные заведения, при сдаче сессии, дополнительные льготы на образование, предоставление льготных путёвок. Наиболее сильной мотивацией к занятиям физической подготовкой является возможность укрепления своего здоровья и профилактика заболеваний. Для этого спорт должен быть доступным, чтобы у каждого была возможность бесплатно посещать секции по интересам.

В первую очередь у человека появляется стремление улучшить свои собственные спортивные достижения, достичь определённого спортивного уровня, улучшить внешний вид, совершенствуя телосложение, повысить возможности своего организма, при этом получить необходимое общение со сверстниками. Спорт положительно влияет на психологическое состояние подрастающей молодёжи. Студенты обретают уверенность в себе, снимают эмоциональное напряжение, легче выходят из стрессовых состояний, снимают умственное напряжение, восстанавливая работоспособность, обретают навыки самоподготовки и самоконтроля, получают положительные эмоции. Систематические занятия физической подготовкой развивают морально – волевые качества, ответственность.

В связи с вышесказанным встает вопрос о роли студенческого самоуправления в развитии массового спорта в вузе. Обращаясь к понятию «студенческое самоуправление», следует отметить, что в

настоящее время оно не имеет однозначного определения и рассматривается как:

- особая форма инициативной, самостоятельной общественной деятельности студентов;
- фактор формирования личности, развития его творческого потенциала, активизации его гражданской позиции;
- основа формирования и развития профессиональной принадлежности, понимания общественной ценности своего будущего труда, осуществления стратегии саморазвития, формирования гражданской зрелости;
- целенаправленная деятельность студентов, которая зарождается внутри студенчества и по его инициативе им же реализуется [3].

Подводя итог, стоит добавить, что интеграцию спорта и здорового образа жизни стоит развивать в высших учебных заведениях и заведениях профессиональной направленности. И немало важен факт тесного взаимодействия руководства ВУЗа и студенческого состава спортивных организаций, чтобы развивать спорт в дальнейшем.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Григорьев, В. И. Развитие студенческого спорта в системе фрактальных связей национального спорта России / В. И. Григорьев // Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития: Материалы I Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму. В 2-х частях, Красноярск, 16–17 сентября 2022 года / Отв. редактор М.А. Ермакова. Том Часть 1. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2022. – С. 470-475.

2. Моисеев, Д. С. Студенческий спорт и спорт высших достижений / Д. С. Моисеев, Е. Г. Турбина // Современные проблемы лингвистики и методики преподавания русского языка в ВУЗе и школе. – 2022. – № 39. – С. 211-213.

3. Ногина, Е. В. Проблемы и перспективы развития массового студенческого спорта в вузе / Е. В. Ногина // Инновации. Наука. Образование. – 2021. – Т. 1. – № 44. – С. 30-35.

4. Отношение студенческой молодежи к занятиям физической культурой и массовыми видами спорта / А. В. Ген, М. Н. Шепетюк, Б. З. Зауренбеков [и др.] // Теория и методика физической культуры. – 2022. – № 2(68). – С. 107-115.

5. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза: учебное пособие для студентов, обучающихся в вузах / С. И. Крамской [и др.] ; ред.: С. И. Крамской, И. А. Амельченко. - Белгород : Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2022. - 236 с. - ISBN 978-5-361-00997-8 : 141.13 р.

УДК 796.012

Сатарова А.А.

*Научный руководитель: Белов В.К., канд. пед. наук, доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

В современном мире особое значение уделяется физической культуре и спорту не только в повседневной жизни человека, но и в жизнедеятельности студентов в высших учебных заведениях. Возрастают требования к физическим нагрузкам и эмоциональному состоянию студенческой молодежи. На протяжении нескольких лет рассматривается проблема ослабления здоровья студентов, что сказывается на качестве жизни обучающихся.

Цель физического воспитания в вузах – подготовка гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов.

Психическое здоровье — важная составная часть здоровья человека. В первую очередь это обусловлено тем, что организм человека, в котором все элементы взаимосвязаны друг с другом и воздействуют друг на друга. [1]

Работоспособность

Работоспособность – это способность человека выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности. [2]

Работоспособность человека – его способность формировать и поддерживать свой организм в рабочем состоянии, т.е. изменять течение физиологических функций (функций мышечной и нервной системы, дыхания, кровообращения, обмена веществ и др.), с тем, чтобы обеспечить высокий уровень производительности.

Работоспособность зависит от внешних и внутренних факторов. Внешние факторы, такие как погода, окружающая обстановка, мы не можем изменить. Но можно повлиять на причины, в результате которых повысится наша дееспособность, энергия и продуктивность.

Факторы, влияющие на работоспособность:

1. Физические и физиологические особенности.

Чем больше человек (студент) развит физически, тем больше его выносливость и работоспособность. Это объясняется тем, что выносливый организм может долгое время выполнять определенную работу без дополнительных усилий.

2. Психологические особенности.

Чем больше развиты такие качества, как сконцентрированное внимание, стрессоустойчивость, тем выше работоспособность.

3. Уровень умственного и интеллектуального развития.

Работоспособность зависит от того, насколько умственно развит в данном случае студент. Его интеллектуальные навыки и успехи. Умный человек может легко найти способ решения задачи, не прикладывая особых усилий для ее решения. Следовательно, это время он проведет более продуктивно.

4. Эргономика рабочего места.

Освещение и обустройство помещения, воздух и температура, влажность и шум. Много факторов влияет на продуктивность, то же обеспечение необходимыми предметами на рабочем столе.

5. Умения, навыки, знания.

Умение работать в команде, интерес получать новые навыки и знания показывают Ваш профессионализм и стойкость.

6. Мотивация.

Система внешних и внутренних факторов влияет на студента. Мотивация – это побуждение к действию; психофизиологический процесс, управляющий поведением человека, задающий его направленность, организацию, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности.

7. Самомотивация.

Имеются лидерские качества – лидерство, самоорганизованность, ответственность, самодисциплина и тп.

8. Утомление.

Чем больше студент утомляется, тем ниже его работоспособность. И чем лучше он отдохнул, тем больше сил достигать новых целей.

Данное определение в точности описывает, почему психическое состояние является важным компонентом для человека. Психическое здоровье - это не только отсутствие каких-либо болезней и расстройств, это благоприятное состояние человека, при котором он может справиться с различными трудностями и может вносить вклад в общество.

Физическая культура и спорт являются неотъемлемыми частями в жизни студента, они важны на всех этапах становления личности студента. Физическая активность позитивно сказывается на умственно-интеллектуальных способностях студента, повышает их учебную и трудовую работоспособность. При длительном отсутствии двигательной активности появляется слабость, увеличивается процесс торможения нервно-психических реакций организма, понижается деятельность нервно-мышечной системы и ухудшается работа внутренних органов, - все это негативно сказывается на функционировании деятельности всего организма человека. Это подтверждается данными ряда ведущих ученых, указывающих на то, что недостаток двигательной активности приводит к тому, что нарушается функционирование всех систем органов и страдает организм человека в целом. Тут и начинают развиваться самые разные заболевания. [3] Физические упражнения благоприятно влияют на мозг. [2] Именно поэтому роль спорта в здоровье студента велика. [4]

Физическая активность восстанавливает баланс всего психологического и физического здоровья человека, что благотворно сказывается на продуктивности психоэмоциональной интеллектуальной деятельности обучающегося студента. [2]

Таким образом, физическая культура и спорт направлены на улучшение психического и физического здоровья студентов, что благоприятно влияет на интеллектуальную и психоэмоциональную деятельность студента, повышают качество его жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
2. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания: Учеб. пособие для студентов фак. физ. восп. мед. институтов. М., 1986.
3. Гулько Я. Н. Социально-биологические основы физической культуры. М., 1994.
4. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и ТЗЗ спорт» для студентов вуза: учебное пособие/ С. И. Крамской, И. А. Амельченко, Н. Б. Кутергин и др.; под ред. С. И. Крамского, И. А. Амельченко. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2022. - 236 с.

УДК 796

Сбоева Д.С.

*Научный руководитель: Иванов М.В., ст. преп.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

Учебный процесс предполагает усвоение сложного научного материала, что дается не всем учащимся легко.

Известно, что учебная деятельность студента составляет около 36 академических часов, не считая занятий по физической культуре, все это время студенты проводят преимущественно в сидячем положении за партами.

В результате это приводит к проблемам со здоровьем, быстрой утомляемости, выгоранию. Физическая культура и спорт являются обязательными предметами в учебных планах почти всех высших учебных заведений.

Помимо влияния на физическое состояние учащихся, имеет место и влияние на умственные способности, не столь очевидное, как первое.

Научная новизна и уникальность: анализ проблемы формирования физической культуры личности студентов проведен на фоне отсутствия достаточного уровня знаний о влиянии занятий спортом на мозговую деятельность студентов.

Каждое учебное заведение постоянно повышает качество своих образовательных программ, чтобы подготовить специалистов, которые будут максимально эффективно осуществлять свою деятельность.

В эти образовательные программы входит и физическая культура, так как для каждого человека необходимо сочетать умственную и физическую деятельность.

Конечно, умственные способности студентов развиваются при посещении многих учебных дисциплин, а физические возможности используются только на уроках физкультуры.

Студенческая активность в основном связана с «малоподвижным» образом жизни, малой физической активностью, неправильным питанием, иногда вредными привычками, иногда психологическим истощением. Поэтому необходимо правильно и рационально организовать воспитательную работу студентов [5].

С развитием научно-технического прогресса уменьшилась потребность человека в использовании своих физических возможностей в процессе жизни и труда.

«В России, как и в любом современном обществе, остро стоит проблема сниженной двигательной активности молодежи.

Смартфоны, компьютеры и другое оборудование помогают заменить физическую работу умственной, которая, как уже доказано, снижает работоспособность организма каждого человека.

Поэтому потребность в физическом воспитании постоянно возрастает [1].

Исследования показывают, что общая двигательная активность студентов во время учебных занятий составляет 56-65%, а во время экзаменов и того меньше - 39-46% от уровня, когда студенты находятся на каникулах.

Именно уровень физической активности во время каникул отражает естественную потребность молодежи в движении.

При выполнении действий, не требующих физических усилий или скоординированных движений, мышцы лица, шеи и плеч перенапрягаются.

Со временем организм привыкает к такому напряжению, «накапливает» его и начинает процессы торможения внутренних функций.

Эти процессы можно остановить с помощью активных физических упражнений [6].

Чем выше умственная нагрузка, тем сильнее умственное утомление.

Мы будем использовать существующие исследования в этой области, чтобы проиллюстрировать взаимосвязь между степенью переутомления и регулярностью физической активности.

Исследования подтверждают, что чем больше студент занимается физической культурой, по своему желанию или в рамках учебной дисциплины, тем медленнее наступает у него состояние утомления и тем меньше возникает как таковое переутомление [3].

Кроме того, занятия спортом положительно сказываются на физическом состоянии организма.

Во время упражнений мышцам требуется больше энергии, и организм вынужден сжигать больше жировых клеток и калорий, что приводит к поддержанию хорошего качества тела и похудению.

При активных физических нагрузках повышается качество продукции стволовых клеток, что способствует обновлению всего организма и тканей головного мозга.

Также отмечается положительное влияние на функции памяти. Эксперименты показывают, что если группу людей разделить на две подгруппы, одна из которых будет запоминать часть информации с перерывами на физические упражнения, а другая с перерывами на отдых, то лучшие результаты дает подгруппа с физической деятельностью [2].

Такие результаты можно объяснить тем, что во время упражнений увеличивается частота сердечных сокращений, что приводит к увеличению объема крови, которая пойдет не только к мышцам, но и к мозгу.

Уровень концентрации также увеличивается с увеличением частоты физической активности.

Спорт меняет тело не только снаружи, но и изнутри.

Сердечно-сосудистая и дыхательная системы организма обеспечивают циркуляцию крови и кислорода [4].

Существует параллель: чем выше уровень физической подготовки, тем выше интеллектуальная работоспособность.

Поэтому, если у студента нет возможности проводить полноценные тренировки, то он может ввести в свой образ жизни активный отдых, или «малые формы» физической культуры, к которым обычно относят утреннюю зарядку, гимнастику, закаливание, и другие формы физической культуры.

Можно подвести итог:

- Регулярная физическая активность способствует формированию устойчивости организма к разным видам стресса: психологическому, интеллектуальному;

- Даже минимальный объем физической активности положительно влияет на внутренние процессы и постепенно вырабатывает потребность в повышенной активности;

- Учащийся может получить необходимые нагрузки, как на предписанных занятиях физической культурой, так и во внеурочное время.

Двигательная активность способствует гармоничному развитию человека: влияет на физическое и умственное развитие, укрепляет здоровье, влияет на интеллектуальное развитие, обеспечивает высокую работоспособность человека, является важным фактором профилактики многих заболеваний человека.

Одной из лучших мер для укрепления здоровья является повышение физической активности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов. В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. - 336с.
2. Копылов Ю.А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. - М.: Арсенал образования, 2014. - 393 с.
3. Курамшина Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Ю.Ф.Курамшина // М.: Советский спорт. - 2010.
4. Мельников П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров). - М.: КноРус, 2013. - 240 с.
5. Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях: сборник материалов VII Международной заочной научно-практической конференции, посвященной 70-летию Великой Победы (Белгород, 17 ноября 2015 г.) / М-во образования и науки Российской Федерации, Департамент внутренней и кадровой политики Белгородской обл., Белгородский гос. технологический ун-т им. В. Г. Шухова [и др.] ; под ред. С. А. Михайличенко, Ю. Ю. Буряка. - Белгород: БГТУ, 2015. - 565 с.
6. Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ / под ред. Э.В. Овчаренко. - Москва: Студенческая наука, 2012. - 2299 с.

УДК 796.011

Сенкевич В.Д., Король А.И.

*Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина,
г. Белгород, Россия*

УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ РЕАЛИЗАЦИЮ ФЕДЕРАЛЬНЫХ ПРОГРАММ В СПОРТЕ

Основой профилактики и контроля неинфекционных заболеваний является здоровый образ жизни, который направлен на предупреждение возникновения и развития различных болезней, повышение иммунитета человека. Также он характеризуется исключением факторов риска, к которым относятся употребление табака, вредное потребление алкоголя, нерациональное питание, отсутствие физической активности, а также неадаптивное преодоление стрессов. По данным Глобального опроса взрослых о потреблении табака, проведенного совместно Федеральной службой государственной статистики и Всемирной организацией здравоохранения, «с 2009 по 2016 гг. в России

распространенность курения снизилась с 39,4% до 30,9%, в том числе среди мужчин - с 60,7% до 50,9%, а среди женщин - с 21,7% до 14,3%» [1].

Однако согласно проведенному анкетированию среди студентов были выявлены следующие показатели (см. таблицу 1).

Таблица 1 – Показатели анкетирования студентов

Время, уделяемое на спорт	% от опрошенных
Ежедневно	10%
2-3 раза в неделю	30%
Очень редко	40%
Вообще не занимаюсь	20%

Так, в связи с нагруженным графиком студентов время, уделяемое ими на физкультуру и спорт, снижается. Вследствие чего складывается мнение, что закрепление национальных программ по развитию спортивного направления на федеральном уровне в нашей стране повлечет за собой активный рост молодежи в участиях в спортивных мероприятиях.

Особую роль в формировании здорового образа жизни среди населения играет Федеральный проект «Спорт – норма жизни», который стартовал 1 января 2019 года. Являясь частью национального проекта «Демография», данный документ ставит перед собой задачу увеличить к 2030 году количество систематически занимающихся людей физической культурой и спортом России до 70% [2]. Так, планируется повышение качества жизни россиян через физическую подготовку.

За последний год выросло число молодых россиян, которые регулярно занимаются спортом благодаря федеральной программе «Спорт – норма жизни» национального проекта «Демография». Более 80% юношей и девушек уже имеют возможность регулярно тренироваться или играть в спортивные игры.

Основной формой реализации национальных проектов стало проведение Всероссийских фестивалей студенческого спорта, которые на протяжении нескольких лет проходят в различных городах России. Благодаря им ежегодно среди студентов проходит массовая пропаганда здорового образа жизни, укрепление спортивных традиций и профилактика асоциальных явлений в среде. Программа фестивалей популяризует следующие виды спорта:

- 1) Баскетбол 3х3;
- 2) Волейбол;
- 3) Гандбол;

- 4) Многоборье ГТО;
- 5) Настольный теннис;
- 6) Легкая атлетика;
- 7) Плавание;
- 8) Самбо;
- 9) Шахматы;
- 10) Компьютерный спорт и викторина [3].

Такая организация спортивных мероприятий улучшает физкультурно-спортивную работу со студентами в образовательных организациях.

Ещё одной формой реализации нацпроекта стало строительство спортивных городков. Так, по итогам 2020 года введено в эксплуатацию «135 объектов спорта, а в 2021 году строительство стало вестись на 174 объектах» [4]. Также благодаря национальной программе в России открылось более 6 тыс. стадионов, катков и бассейнов. До 2024 года в рамках федерального проекта «Спорт – норма жизни» будет оборудовано 1800 спортивных площадок. Данные изменения станут причиной роста участия детей и молодежи в проекте (от 3 до 29 лет) до 86%.

Благодаря введенным национальным проектам и программам в настоящее время происходит постоянная и систематическая реализация:

- 1) Укрепления здорового образа жизни;
- 2) Формирования системы мотивации граждан к здоровому образу жизни;
- 3) Создания условий для занятий физической культурой и спортом и др.

Физически здоровый человек лучше воспринимает информацию, получает знания, в результате чего умственная работа дается легче. Следовательно, на создание «моды на спорт» на здоровый образ жизни среди студентов значительно влияет эффективность федерального законодательства в данной сфере, что делает необходимым дальнейшее развитие и усовершенствование существующих программ и проектов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года: приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 15 января 2020 года № 8. Доступ из справ. -правовой системы «КонсультантПлюс».

2. Федеральный проект «Спорт – норма жизни»: [сайт]. URL: <https://mintrud.gov.ru/ministry/programms/demography/5?ysclid=19zj44uj8p374927603> (дата обращения 02.11.2022).

3. XI Всероссийский фестиваль студенческого спорта (18.10.2021 - 24.10.2021) г. Ижевск: [сайт]. URL: https://studsport.ru/18.10.2021_xi_vserossiyskiy_festival_studencheskogo_sporta?ysclid=19zjd0pdu1705608192 (дата обращения 02.11.2022).

4. По итогам 2020 года в России было введено в эксплуатацию 135 спортивных объектов: [сайт]. URL: <https://sdelanounas.ru/blogs/139416/> (дата обращения 02.11.2022).

УДК 796.085:796.088: 794.09

Сиделин В.Э., Юрченко Э.В.

Научный руководитель: Коруковец А.П., доц.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

РАЗВИТИЕ КИБЕРСПОРТА В РОССИИ В ТОМ ЧИСЛЕ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Сегодня компьютер является неотъемлемой частью жизни общества. Функционал устройства разнообразен, что позволяет использовать его во всех сферах жизни: в учебной, профессиональной деятельности, а также для коммуникаций между людьми. На сегодняшний день современный человек с трудом может представить свою жизнь без компьютера. Он также является элементом досуга, причем не только для подростков, но и для взрослой части общества. Технологии не стоят на месте, многообразие жанров в игровой индустрии позволяет примерить на себе самые различные роли. Погрузиться во времена древнего мира, или же оказаться в будущем, прогуляться по уникальному виртуальному миру со своими персонажами – все это является обыденностью для современного человека. Однако сегодня для некоторых людей игры - это не только развлечение, но и способ заработка, место для развития своих профессиональных качеств, а также платформа для тренировок и турниров. Все это в современных реалиях называется киберспортом.

Российская Федерация является первой страной в мире, которая официально признала киберспорт спортивной дисциплиной в 2001 году. Однако позже, в 2006 году, её исключили из реестра видов спорта, а в 2017 году была возвращена в него. Федерация компьютерного спорта России (ФКС России; англ. Russian Esports Federation) —

общероссийская общественная организация, ответственная за развитие в РФ массового компьютерного спорта (киберспорта). Приказом Министерства спорта РФ №562 от 15.06.2018 г. ФКС России аккредитована в качестве общероссийской спортивной федерации по виду спорта «Компьютерный спорт».

ФКС России имеет региональные отделения практически во всех регионах страны, а также включает в себя всероссийскую киберспортивную студенческую лигу, которая насчитывает 250 высших учебных заведений, принимающие участие в лиге (на момент 2020 года).

ФКС России проводит ежегодные крупные турниры по следующим киберспортивным дисциплинам:

- Чемпионат России по компьютерному спорту. В 2021 году участие в турнире приняли 20 тыс. человек. Финал соревнований проходил в городе Челябинск. В 2022 году финал состоялся в городе Белгород.

- Чемпионат РФС по интерактивному футболу. Соревнование проходили совместно с Российским футбольным союзом. Победители данного турнира получили право на участие в международных соревнованиях по FIFA 21.

- Кубок России по компьютерному спорту. В 2022 году данный кубок увеличил количество дисциплин до трех: CS:GO, Dota 2, Tekken 7.

- Открытые киберспортивные игры. Международные соревнования, которые проходят ежегодно.

- Всероссийская киберспортивная студенческая лига (Студенческая лига). Состязание проходит между командами высших учебных заведений, а также средних специальных учебных заведениях. В 2021 количество студентов, принимающих участие в турнире, составляло 7,5 тыс. студентов. В 2022 году этот показатель вырос практически в два раза, до 12 тыс. Всего было представлено 450 вузов со всей Российской Федерации.

Несмотря на высокий уровень роста популярности к киберспорту, некоторые склоняются к тому, что включать киберспорт в официальные виды спорта – неприемлемо. Аргументируют они эту позицию тем, что во время тренировочного процесса у участников никаким образом не совершенствуются атлетические навыки. Чтобы стать киберспортсменом необходимо иметь всего лишь базовые физические навыки и не совершенствовать их на протяжении всей «спортивной» карьеры. Отсутствие элементов физического здоровья также ставит под угрозу существования киберспорта, как разновидности спорта. Однако существуют и контраргументы. Защитники киберспорта утверждают,

что важным навыком для киберспортсмена является коммуникация между членами команды, умение принимать быстро правильные решения, ловкость. А проведение данных соревнований в виртуальной реальности, напрямую зависит от навыков самого игрока, что ставит навыки, приведенные выше, к реальным.

Крупнейший турнир по Dota 2 – «The International» смотрят миллионы человек по всему миру. Таким образом, пик зрителей доходил до 2,7 млн. человек (статистика по The International 10). Самым популярным языком трансляции является русский (по данным ESPORTS). Сегодня киберспортивная команда - это не просто профессиональные игроки, а огромная команда тренеров, психологов и менеджеров. Только обладая высоким уровнем организованности и подготовки возможна победа на различных состязаниях, а процесс тренировки игроков в киберспорте требует, если не больше усилий, чем в физических состязаниях, то однозначно не меньше.

Финансирование подобных турниров как «The International» (Dota 2), «PGL Major» (CS:GO) и др. насчитывает миллионы долларов. Команда победителей «The International 10», Team Spirit (Россия), получила 18.208.300 долларов призовых денег. А общий призовой фонд турнира – 173 млн. долларов. Такое большое финансирование невозможно без рекламы и спонсоров. По данным исследований, у половины зрительской аудитории киберспорта сформировалось положительное отношение к тем брендам, которые спонсируют киберспорт, только у 10% опрошенных высказались негативно о их присутствии в ходе трансляции. Данная статистика приводит к выводу, что сегодня финансирование киберспортивных соревнований является для них отличным способом прорекламить свою продукцию, а значит, будет пользоваться популярностью среди зрителей.

Огромная популярность среди молодежи, большое финансирование, поддержка соревнований на государственном уровне – все это формирует благоприятные условия для дальнейшего развития киберспорта в России. Привлечение к этой индустрии студенческих образований, позволит ВУЗу не только увеличить свою популярность в стране, что даст дополнительный приток абитуриентов, но и финансирование не только из государственного бюджета, но и частных компаний. Создание киберспортивных кафедр в высших учебных заведениях – большой плюс не только для руководителей, но и для студентов.

Сейчас киберспорт в России находится на стадии становления. Эксперты склоняются к тому, что у российских команд есть огромные перспективы на мировой арене. И именно сейчас необходим

всеобъемлющий подход к его развитию, чтобы не упустить возможность занять высокие мировые позиции по данному спорту.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ветошкина Ю.В., Титова Е.С. Киберспорт и студенты-кибеспортеры как новые реалии общественной жизни // СГН. 2019. №1 (3). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kibersport-i-studenty-kibesportsmeny-kak-novye-realii-obschestvennoy-zhizni> (дата обращения: 13.10.2022).

2. Солодников Владимир Владимирович, Тимофеева Виктория Игоревна Киберспорт в России как объект маркетинга и социальный феномен // СНИСП. 2020. №1 (29). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kibersport-v-rossii-kak-obekt-marketinga-i-sotsialnyu-fenomen> (дата обращения: 13.10.2022).

3. Солодников Владимир Владимирович, Тимофеева Виктория Игоревна Киберспорт в России как объект маркетинга и социальный феномен // СНИСП. 2020. №1 (29). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kibersport-v-rossii-kak-obekt-marketinga-i-sotsialnyu-fenomen> (дата обращения: 13.10.2022).

4. Солодников Владимир Владимирович, Тимофеева Виктория Игоревна Киберспорт в России как объект маркетинга и социальный феномен // СНИСП. 2020. №1 (29). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kibersport-v-rossii-kak-obekt-marketinga-i-sotsialnyu-fenomen> (дата обращения: 13.10.2022).

5. Исмаилов А.А., Киберспорт как социальное явление // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2019. №7-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kibersport-kak-sotsialnoe-yavlenie> (дата обращения: 13.10.2022).

6. Штанько Д.И. Инвестиции в киберспорт // Инновационная наука. 2017. №12. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/investitsii-v-kibersport> (дата обращения: 13.10.2022).

7. ФКС России в регионах // Федерация компьютерного спорта России URL: <https://resf.ru> (дата обращения: 13.10.2022).

Сиделин В.Э., Юрченко Э.В.

Научный руководитель: Коруковец А.П., доц.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ И РАЗВИТИЕ РУССКОЙ ЛАПТЫ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Огромную озабоченность сегодня вызывает физическое воспитание молодежи. Привлекаются огромные средства и усилия для популяризации спорта и здорового образа жизни среди студентов. Таким образом, согласно распоряжению Правительства РФ от 03.06.2019 N 1188-р «Об утверждении Стратегии развития спортивной индустрии до 2035 года», число граждан, занимающихся спортом в 2017 году, выросло на 23,8% по сравнению с 2006 годом. В свою очередь правительство ставит задачу увеличить эти показатели до 55% процентов уже к 2024 году. Для достижения поставленных задач требуется улучшать существующую спортивную инфраструктуру, а также создавать новую. Помимо этого, заниматься пропагандой здорового образа жизни, популяризировать спорт среди подростков и молодежи. В условиях международной изоляции российских спортсменов на первый план выходит развитие спорта на федеральном и региональном уровне, что позволит уделить намного больше внимания местным проблемам, а это выведет российский спорт на новый уровень. Также это время можно использовать для популяризации и развития тех видов спорта, которые на данный момент не так распространены, как раньше, например, русской лапты. Так, в Министерстве просвещения уже рассказали о том, что вводится модуль игры в лапту в школах.

Лапта берет своё начало тысячу лет назад, археологические находки являются тому подтверждением. В Великом Новгороде были найдены биты и войлочные мячи. На Руси лапта служила формой подготовки военных. В этой игре развиваются все необходимые качества для военного того времени: умение проходить в одиночку через поле врага, уворачиваться от летящих копий и стрел, проводить подкрепление и метко метать копьё. Уже позже Петр I своим указом внедрил русскую лапту в список воинской подготовки служащих «потешных» Преображенского и Семеновского полков. Так отработывались согласованные тактические действия при обороне и нападении. В советское время были официально приняты правила

лапты. А уже в 1959 году игра была включена в программу II спартакиады народов РСФСР. Было создано огромное количество команд, но со временем лапта стала вытесняться из списка популярных видов спорта в связи с успехами отечественных спортсменов в других видах спорта, например, хоккее, баскетболе, волейболе и др. Как следствие, лапта стала забываться.

На сегодняшний день существует Федерация Русской Лапты России (далее ФРЛР). ФРЛР взаимодействует с соответствующими профильными Департаментами Министерства спорта России, а также региональными федерациями русской лапты, исполнительными органами власти, отвечающие за развитие физической культуры и спорта в регионах. Организация отвечает за составление календаря соревнований, а также за их проведение. В течение всего года запланированы различные соревнования в разных регионах России (см. табл.1).

Таблица 1 – Запланированные соревнования

№	Наименование мероприятия	Кол-во уч.	№	Наименование мероприятия	Кол-во уч.
1	Всероссийские соревнования по лапте среди мальчиков и девочек 11-12 лет	180	5	Всероссийский фестиваль национальных и неолимпийских видов спорта	220
2	Всероссийские соревнования по лапте среди студентов	200	6	Первенство Росси по лапте среди юниоров и юниорок 15-17 лет.	220
3	Всероссийский турнир по мини-лапте «Золотая бита» среди юношей и девушек 13-14 лет.	250	7	Чемпионат Росси по лапте среди мужских и женских команд.	220
4	Кубок Росси по лапте среди мужских и женских команд.	220	8	Кубок России по мини-лапте среди мужских и женских команд.	180

Соревнования по лапте не имеют сезонного характера, что позволяет в современных условиях проводить игры в закрытых помещениях по правилам мини-лапты.

Помимо всероссийских соревнований, проводится также большой всероссийский турнир по мини-лапте «Золотая бита». В турнире принимают участие юноши и девушки в возрасте 13-14 лет. Среди старшей возрастной группы проводятся кубки России по мини-лапте и лапте.

Таблица 2 – Запланированные соревнования по мини-лапте

№	Наименование мероприятия	Кол-во уч.	№	Наименование мероприятия	Кол-во уч.
1	Межрегиональные спортивные соревнования по мини-лапте среди мальчиков и девочек 11-12 лет	180	4	Первенство России по мини-лапте среди юниоров и юниорок 15-17 лет	180
2	Всероссийские спортивные соревнования по мини-лапте среди юношей и девушек 14-14 лет	180	5	Чемпионат России по мини-лапте среди мужских и женских команд	220
3	Всероссийские спортивные соревнования по мини-лапте среди студентов	182		Всего соревнований по мини-лапте запланировано: 14	Всего участников: 942

В заключении хочется сказать, что на сегодняшний день есть вся материальная и документальная база для продвижения данной дисциплины. Игра не требует огромных финансовых затрат, по сравнению с другими видами спорта, необходимы всего лишь бита, мяч, поле. Для большей популярности требуется развивать существующие и создавать новые региональные федерации. Финансировать команды при высших учебных заведениях, а также открывать новые направления в детских юношеских спортивных школах. Лапта – это не просто веселая игра, которая с первого взгляда может показаться простой, на деле она требует хороших атлетических качеств от каждого члена команды, продуманную тактику, а также умение играть в команде.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Шарыгина И. Т., Зубков Д. А., Баландина Е. Н. Русская лапта: от истории к реальности // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2020. №2. С. 126-127.
2. Мендот Элла Эрес-Ооловна, Мендот Инга Эрес-Ооловна, Мендот Эмма Эрес-Ооловна, Мендот Эреса Владимировна. Этнокультурная игра «Русская лапта» в младших классах // Colloquium-journal. 2020. №21 (73). С. 38-39.
3. Алферов Д. А. Лапта как нетрадиционная форма обучения на уроках возрасте физической культуры // Наука-2020. 2017. №3 (14). С. 131.
4. Толстой Ю.К., Бошно С. В. Владимир Викторович Лаптев (1924-2012): его время и современность // Право и современные государства. 2017. №4. С. 49-51.
5. Юречко О.В. Совершенствование процесса физического воспитания школьников средствами игры в лапту // ТиПФК. 2013. №12. С. 46-48.
6. Замчевская Е.С., Кутергин Н. Б., Коруковец А. П. Мотивация студентов к занятиям физической культурой на самоизоляции // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2021. №1. С. 24-27.
7. Замчевская Е.С., Коруковец А.П., Кутергин Н.Б. Сравнительный анализ сдачи физической подготовки студентов при поступлении в военный учебный центр БГТУ им. В.Г. Шухова // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2021. №6. С.51-54.

УДК 796.035

Слюнкин А.С.

Научный руководитель: Груздева Н.А., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Высокий уровень умственной и физической работоспособности в процессе учебной деятельности студентов обуславливается многими внешними и внутренними факторами. Среди них большую роль играет правильная организация учебного труда студентов, включающая в себя, как обязательный элемент, занятия физической культурой и спортом.

Целью физического воспитания молодежи является не только овладение комплексом спортивных знаний, умений и навыков, но, пожалуй, самое главное - создание условий для самореализации будущего специалиста, саморазвития и проявления творческих способностей.

Как правило, умственная деятельность не предполагает физических усилий, однако стоит сделать акцент на том, что в момент нахождения за рабочим столом в положении сидя тело не находится в расслабленном состоянии. В долгом положении сидя напряжены плечевая группа мышц, мышцы шеи, лица, челюсти, что объясняется их связью с нервными центрами, которые отвечают за речь, эмоции, внимание. При длительном наборе текста на клавиатуре или длительном письме одновременно задействованы мышцы плечевого пояса и плеча, напряжение которым передается от пальцев. Все эти импульсы способствуют активности коры головного мозга и поддержанию его работоспособности. В ходе работы выражение лица человека становится сосредоточенным, губы сжимаются и это тем заметнее, чем ярче эмоции и сложнее решаемая задача. В процессе усвоения или изучения какого-либо материала в организме неосознанно сокращаются и напрягаются мышцы, выпрямляющие и сгибающие коленный сустав. Зачастую, заметив подобное у себя, студенты именуют подобное нервным тиком, но это не совсем правильно. Непроизвольное сокращение или напряжение происходит в результате того, что импульсы стимулируют работу мозга и помогают ему поддерживать необходимый тонус. Во время выполнения интеллектуальной деятельности в организме усиливается электрическая активность мышц, отражающая напряжение скелетной мускулатуры. Чем больше нагрузка на мозг и чем ярче выражено умственное утомление, тем сильнее создается генерализованное мышечное напряжение [1]. Освободить мускулатуру от лишнего напряжения возможно при помощи физических упражнений, активных движений.

Оптимально подобранный режим двигательной активности, физические упражнения, положительно влияют на психические процессы, формирование умственной устойчивости к напряженной интеллектуальной деятельности. Для этого необходимо выполнять физические упражнения оптимальной длительности и интенсивности, способствующие повышению умственной работоспособности. Всякая двигательная активность приводит к повышению обменных процессов в организме. Правильно подобранные нагрузки увеличивают умственную и физическую работоспособность [2].

Помимо этого, спортивная деятельность положительно влияет на физическое состояние тела. Во время тренировок мышцы требуют больших расходов энергии и организм вынужден сжигать больше жировых клеток и калорий, что приводит к поддержанию хорошего качества тела и похудению. При активной физической нагрузке увеличивается качество выработки стволовых клеток, которые способствуют обновлению как всего организма, так и тканей мозга.

Положительное влияние отмечается и на функции памяти. Эксперименты показывают, что если группу студентов разделить на две подгруппы, одна из которых будет запоминать определенную информацию с перерывами на физические упражнения, а другая подгруппа с перерывами на отдых, то подгруппа с физической нагрузкой показывает более высокие результаты. Такие результаты можно объяснить тем, что при физических нагрузках увеличивается частота сердечных сокращений, что приводит к увеличению объема крови, которая направится не только к мышцам, но и в мозг [3].

Для каждого из нас, независимо от возраста, телосложения и уровня физической подготовки необходимы физические нагрузки – спорт всегда оказывает положительное влияние на организм. Даже самая малая дополнительная активность тренирует выносливость, которая является фактором увеличения продолжительности работы, но что важно, физические упражнения стимулируют работу защитных процессов организма [4]. Существуют разные виды спорта, различные комплексы специальных упражнений, разные специальные направления физической культуры, но, к сожалению, не всем доступны такие занятия по ряду причин: кому-то противопоказан тот или иной вид спорта из-за проблем со здоровьем, кто-то не находит свободного времени и др. Для тех, кто не готов заниматься спортом профессионально или с тренером, тоже можно найти выход: даже обычная прогулка в парке быстрым шагом, или долгая прогулка, катание на коньках зимой или поход на лыжах, занятия танцами, йогой, велосипед, возможность подняться домой по лестнице, а не на лифте – все это тоже считается дополнительной активностью и тренирует выносливость.

Физические нагрузки тренируют общую выносливость организма, так как стимулируют активность защитных процессов, тем самым повышая интеллектуальную работоспособность и увеличивая продолжительность продуктивной работы [5]. Такие упражнения, как бег, ходьба на лыжах и др., а также активный отдых, способствуют расширению механизмов и способов защитно-приспособительных процессов в головном мозге. В целях улучшения общего состояния

организма, на начальных этапах лучше всего прибегнуть к активному отдыху, который не предполагает сильных физических нагрузок, специальных комплексов упражнений, которые могут как-то влиять на отдельные группы мышц.

В заключение, можно сказать, что занятия физической культурой и спортом на уровне общего развития повышают здоровье и общее физическое состояние, оказывают благотворное влияние на учебную успеваемость студентов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Булич Е. В. Физиолого-гигиеническая характеристика влияния занятий физическим воспитанием на умственную работоспособность и психоэмоциональную устойчивость студентов. Ученые записки — СГУ, 2011,- 320 с.

2. Груздева Н. А. Физкультурное движение в России – наиболее массовое проявление двигательной активности // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях: сборник материалов XI Международной заочной научно-практической конференции, посвященной 75-летию Великой Победы в 2 ч. Белгород : Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2019. С. 215-219

3. Бочкарева С.И. Современное состояние и проблемы развития физической культуры в вузе / С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, А.Г. Ростеванов // Вестник Российского экономического Университета им. Г.В. Плеханова. – 2017. – №4(94). – С. 42– 47

4. Виленский В. И. Физическая культура студента. — М: Гардарики, 2005, — 110 с.

5. Полиевский С. А. Стимуляция двигательной активности. — М.: Здоровье, 2007. — 216 с.

УДК 796

Смагина А.Р., Богачев П.А.

Научный руководитель: Тулинова Н.А., ст. преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФИЛАКТИКЕ СЕРДЕЧНО – СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Заболевания со стороны сердца довольно распространенная проблема. Это связано с тем, что люди стали меньше двигаться, больше

передвигаться на автомобилях, забыв про физическую нагрузку и ходьбу по свежему воздуху.

Мобильные телефоны давно заменили многим спорт. Следовательно, люди начинают замечать за собой то, что у них беспричинно болит голова, есть боли в сердце, онемия или другие симптомы.

Учащенное сердцебиение, пульсирующие сосуды, кровотечение из раны - сердечно-сосудистая система в значительной степени влияет на наше сознание. Каждая часть нашего организма опирается на постоянный ток жизненно необходимой крови. Самый жизненно важный насос - сердце - состоит главным образом из мышечной ткани; если его не беречь, оно может ослабнуть и истощиться, жертвуя своим собственным кровоснабжением. Нарушения сердечной деятельности и циркуляции крови обычно вызваны злоупотреблением и излишествами: курением, избыточным питанием, ведущим к ожирению. Все это ослабляет сердечно-сосудистую систему и мешает ее эффективной работе [1].

Сердце - это динамический, неустанно работающий, точно регулируемый двойной насос, который толкает кровь по всей огромной сети кровеносных сосудов - более трех миллиардов раз за время жизни.

С помощью профилактики можно предупредить сердечно-сосудистые заболевания. Малоподвижность ведет к большему риску заболеваний сердечно-сосудистой системы. Также всем этим болезням подвержены люди с самого рождения, это может быть как врожденное, так и приобретенное и вовремя не принятые содействия могут привести к наиболее серьезным заболеваниям [2].

Одним из частых хронических недугов является артериальная гипертония. При отсутствии, какого либо лечения повышенного давления увеличивается риск инсульта, окклюзионных поражений периферических артерий и других сердечно-сосудистых заболеваний.

Гипертония представляет собой повышенное кровяное давление, вызывающее тошноту, рвоту, отдышку. Благодаря этому заболеванию человеку даются тяжело физические нагрузки, временами может путаться сознание.

Для того, чтобы избежать большой перенагрузки, предпринимаются меры: комплекс лечебной физической культуры, бассейн и массаж.

Массаж и самомассаж

Часто самомассаж применяется как лечебный массаж. Он имеет большое количество ограничений, потому что у больных нет знаний, которые помогли бы сделать правильный массаж. Самомассаж-

физическая нагрузка, которая применяется большой осторожностью при каких-либо заболеваниях со стороны сердечно-сосудистой системы. Главным преимуществом является то, что данный тип массажа не потребует какой-либо помощи со стороны других лиц и все должно выполняться самостоятельно. Хороший эффект от самомассажа достигается за счет дополнительной физической нагрузки в виде ритмической гимнастики. Массаж помогает быстро восстановиться и снижает утомление после длительной однотипной работы [1].

Главными задачами ЛФК является:

1. Увеличение выносливости
2. Укрепление организма
3. Снижение возбудимости нервной системы
4. Понижение кровяного и внутричерепного давления

Методика ЛФК при гипертонии разрабатывается врачом-кардиологом и преподавателем физической культуры, она предполагает сочетание всех общеразвивающих упражнений, которые будут включать: упражнение на дыхание, расслабление мышц, развитие вестибулярного аппарата. Все упражнения направлены на нормализацию как артериального, так и внутричерепного давления, работы всех кровеносных сосудов, а специальные комплексы ЛФК оказывают благоприятную динамику улучшения общего состояния студента [3].

У большинства людей есть заблуждение, что при сердечных заболеваниях нужно обязательно ограничивать все виды физической нагрузки, но доказано, что лечебная физическая культура приводит к улучшению состояния человека.

Для всех студентов, с гипертонией подойдет обычная тренировка с неусиленной ходьбой. Ходьба по улице благоприятно действует на организм. С самого начала достаточно проходить не более 2 километров, обычным шагом, без каких-либо нагрузок. Спустя месяц дистанция увеличиться до 2.5 километров, увеличивая с каждым месяцем на 200-400 метров. Время прохождений зависит от выбранного маршрута, но рекомендовано проходить каждые 800-1000 метров за 8-12 минут, на весь маршрут затрачивать не более часа, в зависимости от длины маршрута. Такой ритм выдерживается до той поры, пока 3.5 километра проходится легко за максимально возможное короткое время [4].

Необходимо также следить за состоянием пульса, если он повышается в быстрых темпах, следует успокоиться и отдохнуть, для восстановления работы сердца.

Контроль частоты сердечных сокращений

Без контроля сердце будет биться со своей естественной внутренней частотой около 100 раз в минуту. Однако в продолговатом мозге мозгового ствола находится кардиорегуляторный центр, который испускает электрические импульсы по нервам, чтобы установить среднюю частоту сердцебиения примерно в 70 ударов в минуту. Во время активной деятельности или стресса симпатические сигналы к сердечной мышце, контролируемые гипоталамусом, передают сигналы для ускорения сердечного ритма. На частоту сердцебиения также влияют гормоны, например, адриналин [5-6].

Для возвращения в нормальную жизнь, молодому и здоровому студенту потребуется несколько недель, чем старше человек, тем ему сложнее восстанавливаться. После всех успешных прохождений курса по освоению и адаптации, необходимо заниматься бегом на свежем воздухе, тем самым разгружая работу сердца. Больше гулять, ходить пешком, выбирая расстояние, которое студент проходит крайне легко.

В наше время физическая культура не должна терять свою ценность, важно не забывать о том, что за физкультурой стоит здоровье и хорошее состояние человека. Благодаря лечебной физической культуре можно избежать многих сердечно сосудистых заболеваний.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ананьева О. В. Гипертония. Лучшие методы лечения / О. В. Ананьева. - Москва: Вектор, 2016. - 128 с.
2. Гайнутдинов И. К. Почему у вас повышается артериальное давление? / И. К. Гайнутдинов, Э. Д. Рубан. - Москва: Феникс, 2013. - 192 с.
3. Зотин В. В. Лечебная и адаптивная физическая культура» / В. В. Зотин, А. И. Иванова // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы поиска, решения». - Томск, 2016, -С. 151-154.
4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. Москва: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
5. Формирование здоровья студентов: монография / С. И. Крамской, И.А. Амельченко, Е.А. Бондарь и др.; под ред. проф. С. И. Крамского, - Белгород: Изд-во БГТУ, 2021.- 128 с.
6. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза: учебное пособие / С. И. Крамской, И.А. Амельченко, Н.Б. Кутергин и др.: под ред. С. И. Крамского, И.А. Амельченко. - Белгород: Изд-во БГТУ, 2022. -236 с.

УДК 796.01

Ставер Л.Н.

Научный руководитель: Кравцов В.В., ст. преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

СПОРТ – ОСНОВА ПСИХИЧЕСКОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

В современном мире очень важным является создание каждому человеку необходимых и комфортных условий личностного развития. Создание и использование новых методик по сохранению здоровья на основе лично – ориентированного подхода в обучении дает людям многообразие знаний и видов деятельности для опробования своих сил и возможностей.

К сожалению, за последнее время обнаружилась не очень приятная тенденция показателей здоровья населения. В настоящее время увеличилось количество людей с хроническими отклонениями в здоровье, а число не имеющих таких отклонений здоровья, снизилось.

Психоэмоциональное состояние – это самое основное в жизнедеятельности и функционирование организма. Адекватная оценка действительности, способность к самоанализу, интерес к окружающему миру и рефлексии, всё это является основой психического здоровья. Я думаю, всем знакомо выражение: «Все болезни от нервов». Сегодня современный человек – это житель постиндустриального общества, мобильности и стресса. Учёные уже давно доказали тесную связь между психологическим и физическим состоянием человека [1]. Что может стать спасением для индивида, тем лекарством, которое сохранит психологическое здоровье человека? Ответ кроется в одном слове – «спорт» во всех его проявлениях. Уже в Древней Греции понимали ценность физической культуры и проводили Олимпийские игры, которые являлись залогом здорового образа жизни. Спорт – это движение. А движение – это жизнь, и именно спорт способствует нашему телу становиться лучше как внутри, так и снаружи. Активный образ жизни улучшает кровообращение, укрепляет сердечно – сосудистую систему, укрепляет иммунную систему, улучшает обмен веществ, позволяет сбросить лишние килограммы и многое другое. А для детей и подростков физические нагрузки являются катализатором мыслительной активности. Учёные уже давно установили прямо пропорциональную зависимость между уровнем двигательной активности детей и их мышлением [2]. Физические упражнения

помогают вырабатывать в организме соединения, улучшающие сон и благоприятно влияющие на работоспособность детей. Благодаря этому наше эмоциональное состояние стабильно и мы меньше подвержены стрессу. Занятия спортом позволяет развиваться гармонично, иметь не только красивую фигуру, но и укрепить дух: волю, интеллект, повышает самооценку. Врачи рекомендуют вести здоровый образ жизни и выделять хотя бы 30 минут в день занятиям спортом. Нагрузка выбирается в соответствии с возрастом, и возможностями человека.

Не секрет, что показателем молодости тела является гибкий позвоночник – он является основой опорно-двигательной системы, повышается иммунитет и улучшается состав крови. [3] По данным врачей 70% часто болеющих детей не занимаются спортом. Примером для всех будут являться жители северных стран, известные своей организованностью, несмотря на суровые морозы и обилие снега скандинавы придумали следующие виды спорта: бэнди, спортивное ориентирование, прыжки с трамплина, скандинавская ходьба, флорбол, сноубайтинг. Спорт во Франции также присущ культуре страны, как местные круасаны и красное вино. Французы отдают предпочтение: футболу, регби, плаванию, езде на велосипедах. Французы очень спортивная нация в независимости от загруженности. Одной из составляющей культуры США также является спорт. Американцы любят заниматься: теннисом, гольфом, боксом, футболом, хоккеем, бейсболом, баскетболом. Мы можем заметить с вами, что жители ведущих мировых держав очень активны и любят спорт.

Самым главным для человека является здоровье. В переводе с англосаксонского языка здоровье означает, целостный. Основа гармоничной, цельной личности – это взаимосвязь психического и физического здоровья человека. Именно спорт помогает преодолеть синдром профессионального выгорания.

С другой стороны, занятие спортом не совместимо с понятием вредные привычки. Поэтому можно с уверенностью говорить, что люди, придерживающиеся здорового образа жизни, являются основой здоровой нации. Такая нация даст здоровое потомство и государство будет конкурентоспособной на международной арене. На сегодняшний день многие современные государства вопрос о здоровье нации считают актуальным, финансируют многие государственные программы, направленные на поддержание здоровья нации.

Черта современного спорта – это интенсивность психоэмоциональных и физических нагрузок. Питание напрямую связано с видом спорта, с интенсивностью тренировок. Пища должна быть не только полезной, но и вкусной, не вызывать аллергических

реакций. Правильное питание – это, прежде всего здоровье и красивая фигура. В современном мире одной из главных проблем стало употребление в пищу низкокачественной еды, которая содержит много калорий [4]. Как показывает нам статистика – это приводит к хроническим болезням: раку, сердечно-сосудистой системы, ожирению. Развитие малого предпринимательства в современное время в сфере питания породило Макдональдсы, которые распространились в каждом городе. Исследование, в котором принимали участие сто человек из разных стран показало, что продукты сети быстрого питания привели к развитию следующих болезней: аллергическая астма, аллергический ринит и нейродермит, а их печень и сердечно - сосудистая система работали со значительными отклонениями. Появление этих болезней связывают с пищей, в которой находятся насыщенные жирные кислоты, транс-жиры и сахар. Все эти вещества нарушают иммунную систему и подрывают здоровье человека. Современный человек сегодня в своем желании быть здоровым не всегда правильно может сбалансировать свой рацион. В связи с этим появляются новомодные типы питания, например: сыроедение, фруктоедение, палео-диеты. Люди очень часто пробуя новые диеты на себе, вредят своему здоровью. Каждый из нас индивидуален и нам необходимо при составлении рациона питания, всегда учитывать мнение специалистов.

Неоднозначное мнение существует и о спортивном питании. Переполнения рынка такими продуктами спортивного питания, привело к конкуренции и как следствие породило недобросовестных производителей. В 2017 году в РФ впервые в истории отечественного спорта разработали рекомендации для каждого вида спорта. Рассматривая аспект питания, мы можем отметить, что правильный и сбалансированный рацион – это панацея для нашего иммунитета и источник энергии для человека.

Один из наиболее востребованных россиянами видов деятельности – это спорт. Любительский спорт связан с понятием физкультуры. Россияне любят заниматься футболом, хоккеем, волейболом, баскетболом. Большой популярностью пользуется фигурное катание. Фигурное катание зародилось в нашей стране в 1865 году, а впервые коньки в Россию были привезены Петром Первым.

Но самым высоким достижением современного общества является создание спортивной среды для инвалидов в России. Фонд «Спорт для жизни» ведёт большую работу по развитию массового спорта для инвалидов. Спорт влияет на развитие современного социума,

оказывают большое воздействие на все сферы жизнедеятельности общества.

Он влияет на национальные отношения, формирует моду, деловую жизнь, общественное положение, этические ценности, образ жизни людей. Сейчас в тренде быть здоровым. Если человек здоров физически и психически, значит, он конкурентоспособен. А конкурентоспособность позволяет быть успешным и востребованным в современном сложном мире. Поэтому спорт – это основа психического и физического здоровья человека в современном мире сегодня.

Физическое здоровье зависит от психической и эмоциональной гармонии, поэтому важно в одинаковой мере заботиться об укреплении тела, мышц и духа. Физическая культура — это путь к здоровью и долголетию.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы. – М.: Наука, 1980. – 197 с.
2. Крамской С.И., Посохова В.М., Забнин В.В. Пути улучшения процесса физического воспитания студенческой молодежи / Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2007. №2. С. 107-112.
3. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2001 – 448 с.
4. Физическое воспитание: Учебник / Под ред. В. А. Головина, В. А. Маслякова, А. В. Коробкова и др. – М.: Высш. школа, 1983, 391 с.

УДК 159.913

Станиславская К.Ю.

*Научный руководитель: Бондарь Е.А., канд. пед. наук, доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ВЛИЯНИЕ ОСОЗНАННОЙ МОТИВАЦИИ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ УЧЕБНЫХ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Несмотря на значительный прогресс, достигнутый в улучшении состояния здоровья людей, серьезные проблемы по-прежнему требуют решения, кроме того, сам прогресс неотвратимо порождает еще

немалую их часть. А спрашивая о причинах тех или иных заболеваний, часто приходится слышать лишь общепринятое: во всем виновато малое количество спортивной активности, или стресс, или неблагоприятные условия труда и еще много-много стандартных пунктов. Неоспоримо, все это правда и более чем имеет место быть, как и имеет место быть организация различных спортивных мероприятий, популяризация здорового образа жизни или закрепление на законодательном уровне различных норм, призванных сохранить безопасную окружающую обстановку. Но, можем ли мы еще как-то увеличить наши шансы на здоровье? Ведь трудно поспорить с тем, что будь это не столь сложно, занимай не столь много времени и, что особенно важно, полностью завись это от нас, каждый непременно стал бы использовать данный способ. Хотя, даже в данном случае ситуация может сложиться достаточно противоречиво.

Что же, следует начать с того, что недостаток знаний часто приводит к беспечному отношению и неправильным действиям, которые подвергают людей риску. И, чтобы не было голословно, тут же стоит привести статистику. Сложно не согласиться с тем, что тема COVID-19 была широко распространена в свое время (и сейчас она также не уходит совсем с горизонтов нашей жизни), и не зря, с ее актуальностью вряд ли можно поспорить. Несомненно было написано множество работ, и, что не менее ценно, была получена богатая база статистических данных, на основе которых можно построить новые выводы и гипотезы. Итак, по результатам опроса трех тысяч четырехсот двадцати пяти респондентов было установлено, что лишь 25,3% респондентов продемонстрировали точные знания в отношении профилактики COVID-19.

На сегодня количество летальных исходов коронавируса составляет 6,54 млн случаев на мир. Смотря на эти 25,3%, можно предположить, что остальные просто недооценили серьезность ситуации, хотя информации вокруг было обеспечено предостаточно. Также, смотря с противоположной стороны, однозначно не все, кто был информирован в степени хотя бы близко как те 25,3% не столкнулись сами с данным заболеванием [1].

Так, что же? Ни недостаток знаний, ни их наличие не гарантирует достаточной защищенности здоровья человечества. Тут, можно было бы прицепиться к тому, а что значит достаточно защищен и задать логичный вопрос о возможности такого, но делать этого решительно не стоит. По крайней мере в рамках данной статьи. Здесь речь пойдет о том, как увеличить свою защищенность, или хотя бы о попытках сделать это.

Именно в этой статье, как ни странно, очень к месту будет привести определение здоровья от ВОЗ. Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов, говорится там.

При словосочетании душевное здоровье что первым всплывает в разуме большинства? Картинка посещения человеком психотерапевта, различные онлайн тесты, или, может быть, какие-то аффирмации? На самом деле, на этом моменте, хотелось бы немного уточнить курс данного размышления. Сначала будет рассмотрено душевное здоровье методом от противного, а потом я постараюсь вложить сюда (по возможности, разумеется) дополнительный, новый смысл.

Что же представляет из себя душевная болезнь по версии самого распространенного источника информации (Internet)? Психическое заболевание, также называемое расстройствами психического здоровья, относится к широкому спектру психических расстройств — расстройств, которые влияют на ваше настроение, мышление и поведение. Примеры психических заболеваний включают депрессию, тревожные расстройства, шизофрению, расстройства пищевого поведения и аддиктивное поведение [2].

У многих людей время от времени возникают проблемы с психическим здоровьем. Но проблема психического здоровья становится психическим заболеванием, когда продолжающиеся признаки и симптомы вызывают частый стресс и влияют на вашу способность функционировать.

Примеры признаков и симптомов: чувство грусти или подавленное, спутанное мышление или сниженная способность концентрироваться, чрезмерные страхи или беспокойства, или крайнее чувство вины, экстремальные перепады настроения с максимумами и минимумами, значительная усталость, низкий уровень энергии или проблемы со сном, отстраненность от реальности (бред), паранойя или галлюцинации и т.п.[3].

Увидев этот список, становится вполне явным, что это что-то психологическое приводит совсем не только к психологическим проблемам, а вполне четко отражается в физических процессах.

Приводя конкретный пример, депрессия связана со многими хроническими заболеваниями. Эти заболевания включают диабет, астму, рак, сердечно-сосудистые заболевания и артрит.

Шизофрения также была связана с более высоким риском сердечных и респираторных заболеваний.

Состояния психического здоровья также могут затруднить борьбу с хроническим заболеванием. Уровень смертности от рака и болезней

сердца выше среди людей с депрессией или другими психическими расстройствами.

Психосоматика-это целый раздел медицины, который изучает связь психологических, эмоциональных и социальных явлений с телесными болезнями.

Тогда, возникает следующий вопрос, раз уж это такой влиятельный фактор, можно ли с помощью каких-либо так называемых тренировок встать на путь благополучия и повысить свое психологическое здоровье, чтобы получать положительное воздействие на свое уже физическое здоровье?

И на самом деле, данным вопросом задаются ученые различных направлений уже сотни лет.

Но проблема исследования мозга человека, соотношения мозга и психики - одна из самых захватывающих задач, которые когда-либо возникли в науке. По факту в данном случае поставлена цель познать нечто, равное по сложности самому инструменту познания. Ведь все, что до сих пор исследовалось - и атом, и галактика, и мозг животного - было проще, чем мозг человека. С философской точки зрения неизвестно, возможно ли в принципе решение этой задачи. Ведь, кроме приборов и методов, главным средством познания мозга остается опять-таки наш человеческий мозг. Обычно прибор, который изучает какое-то явление или объект, сложнее этого объекта, в этом же случае мы пытаемся действовать на равных - мозг против мозга [4].

Да, задача хотя и захватывающая, как видится, решить ее в полной мере займет достаточно длительный срок, к сожалению. Но, быть может, люди будущего будут в совершенстве владеть этой бесценной информацией и смогут объективно судить обо всем, что мы предполагаем сейчас.

Тем не менее, совсем отрицать отсутствие прогресса в данной теме будет глупо, существует множество полезных суждений, которые как минимум способны улучшить наше ментальное состояние. Наконец мы подошли к самому важному пункту, что же конкретно стоит делать?

Оттолкнемся мы прежде всего от того, кто мы есть, мы россияне, и, к сожалению, наш менталитет склонен к концентрации таких негативных моментов как пессимизм, осуждение и категоричность. Почему это считается негативным, все просто, во-первых, нарушается принцип принятия людей вокруг себя, во-вторых, подобное притягивает подобное, в-третьих, это просто ущемление прав ближнего. И, собственно говоря, в первую очередь стоит обратить внимание на исключение этих пунктов из своей повседневной жизни. Проще говоря, главная цель – это ни что иное как избавление от пессимизма. Тут важно

отметить, что, прежде чем начать действовать, особенно важно понять, принять и захотеть начать действовать в данном направлении. Все-таки не зря существует множество весьма не вдохновляющих гипотез на тему того, что люди вообще не меняются. Но, в данной статье мы априори рассматриваем оптимистичный настрой, потому данный факт должен лишь изначально дать нам понять, что работать над собой морально, очень сложно [5].

Начинать свои действия конечно же стоит с контроля над своими действиями, прежде всего стоит перестать высказывать пессимистические прогнозы и точки зрения, важно отметить, что параллельно необходимо обращать внимание на свои подобные высказывания, а также на поддержание негативных точек зрения со стороны. И самое главное, просто обязательно нужно фиксировать свое внимание на своих пессимистичных мыслях. Это может оказаться сложным моментом вначале, но есть такой несложный способ, чтобы себе помочь, можно попробовать на 30 секунд переключиться на одно из максимально счастливых для вас воспоминаний и сконцентрироваться на чувствах от него.

Далее в виде пунктов, что нужно сделать, чтобы избавиться от осуждения (на самом деле принцип действия очень похож на вышеописанный метод отказа от пессимизма):

- понять и принять, что осуждение – это плохо;
- фиксировать внимание, на то, что в разговоре вы кого-то осуждаете;
- попытаться перестать осуждать;
- фиксировать внимание на поддержание чужого осуждения других;
- фиксировать внимание на мысленном осуждении кого-либо.

Единственное, что можно добавить, так это тот факт, что здесь также можно воспользоваться помощью логики, проще говоря постараться взглянуть на те или иные вещи со стороны того, кого вы возможно подсознательно желали бы осудить, и банально приложить усилия чтобы понять человека. Желание не навредить окружающим обязательно приводит к желанию и в своей жизни меньше вредить самому себе своими же мыслями.

Что касается категоричности, здесь достаточно вообще просто понять, что категоричность - это не признак целостности характера, не признак наличия жизненных принципов и не признак ответственности. К сожалению, многие не могут этого осознать, но категоричность – это всего лишь примитивное отсутствие уважения, ограниченность, отсутствие самодостаточности и признак неуверенности.

Категоричность есть по факту отрицание изменений, что значит отрицание развития. А сама жизнь в свою очередь и есть непрерывное развитие в том или ином смысле. Таким образом можно даже сделать вид, что все вышеперечисленные моменты просто на просто противоречат естественным порядкам жизни. А так, как не сложно догадаться быть не должно.

В начале мы говорили о причинах, которые склоняют наш организм к заболеваниям. Так вот, на данном моменте следует точно определить, что решение проблемы с ментальным здоровьем поможет нам почти полностью справиться и с другими причинами, в том числе и с недостатком двигательной активности. Ведь сколько раз, вы замечали, что, чем свободнее и легче вы ощущаете себя внутри, тем более распирающим является желание быть более легким и подвижным и в физическом плане. А, так как в данном случае справедлива и обратная связь (общеизвестно, что занятие активным спортом повышает настроение) получается вероятно получение условного «вечного двигателя здоровья». Фактически выходит, что соблюдение ментального и физического здоровья - это путь к гармонии, охватывающей все стороны организма и связывающей их.

Пытаться жить в этой гармонии со своим телом, поддерживать его, когда ему это особенно нужно, прислушиваться к себе, любить, обращать внимание на малейшие перемены в самочувствии, а самое главное намеренно настраивать себя на здоровье – это путь к наиболее полному здоровью. Тело дано нам при рождении, просто так и на всю жизнь. Потому так важно изо дня в день искать большей связи с ним, пытаться его понять и принять. Нам всегда пропагандируют то, что нужно любить себя. Так, быть может, пора наконец-то привнести в это нового смысла и наконец то начать жить счастливо во всех смыслах? И в конце хотелось бы закончить словами Джеффа Сазерленда: «Люди счастливы, не потому что успешны. Они преуспевают, потому что счастливы».

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Крамской С.И., Амельченко И.А. Значение физической культуры в реализации здоровьесберегающих технологий в вузе // Социально-гуманитарные знания. 2015. № 8. С. 179 – 184.
2. Крамской С.И., Амельченко И.А. Биоритмологический принцип построения режима жизнедеятельности как фактор адаптации студентов к образовательному процессу // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству

молодых специалистов в современных условиях: сб. материалов IX Междунар. заоч. научно-практ. конф., Белгород, 17 ноября 2017 г. Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2017. С. 260 – 263.

3. Ченг Х., Фернхэм А. Личность, самооценка и демографические прогнозы счастья и депрессии. Индивидуальные различия людей 2003;34: 921-42.

4. Кэссиди, С. (2016). Шкала академической устойчивости (ARS-30): новый многомерный конструктивный показатель. Границы психологии, 7, Статья 1787.

5. Коллин, П., Каратзиас, Т., Пауэр, К., Говард, Р., Грирсон, Д. и Йеллоулис. (2016). Многомерная самооценка и масштабы изменений при лечении нервной анорексии. Психиатрические исследования, 237, 175-181.

УДК 796.06

Стуликов Е.А.

Научный руководитель: Груздева Н.А., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

КАК ПОВЫСИТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ В СПОРТЕ

Многие кто приступает к физическим нагрузкам пренебрегают различными правилами, например, качественной разминкой, здоровым сном или правильным питанием. Кто не совсем долго в спорте относится к разминке поверхностно - это является начальной проблемой в любом виде спорта.

Сон — один из главных факторов оптимального восстановления умственного, психического и физического здоровья. Бессонница и недосып истощают нервную систему, снижают эффективность при работе и нарушают различные процессы в организме. Несмотря на то, что организм человека отдыхает, клетки находятся в активном состоянии, расщепляются белки и аминокислоты, входящие в состав мышечной системы. При недостатке сна падает эффективность силовых упражнений, мышцы не получают достаточной стимуляции для роста. Как отмечают ученые, сон должен быть одним из важнейших (если не самым важным) приоритетов спортсмена. Помимо восстановления тканей сон помогает головному мозгу успешно собирать и сохранять полученную за день информацию, укрепляя память и поддерживая концентрацию внимания, когда это необходимо. Спортсмены,

находящиеся на сборах в обязательном порядке должны спать 1-2 часа днем.

Малоподвижный образ жизни, сидячая работа, неправильное питание приводят к стремительному увеличению массы тела. К ожирению может привести не только злоупотребление жирной и высокоуглеводной пищей, но и отсутствие определенного режима питания. Питание спортсмена должно отличаться от питания обычного человека. Перерыв между едой и тренировкой нужен около полутора - двух часов, однако все это индивидуально. Максимальный эффект при занятиях спортом достигается при соблюдении специальной диеты. Если продолжать питаться калорийной, сладкой и жирной пищей, то ежедневные силовые тренировки не принесут желаемого результата. Питание решает множество вопросов: обеспечения достаточного количества калорий, активация и нормализация метаболических процессов, а также увеличение или уменьшение массы тела. Организм спортсмена нуждается в повышенном содержании витаминов для восстановления. Чтобы получить достаточное их количество, в рацион нужно включать больше фруктов и овощей. Для быстрого восстановления мышечных тканей и их роста нужен также белок.

Во время тренировки мы теряем много жидкости, организм охлаждает себя. Дегидратация (отрицательный водно-солевой баланс) приводит к сгущению крови, что усложняет кровообращение, а, следовательно, и поступление кислорода в мышцы и головной мозг. Потеря нескольких процентов воды в организме приводит к серьезным просадкам в эффективности тренировки. Рекомендуется собравшись в зал или любое другое место для тренировки брать с собой воду. При тренировках на выносливость или интенсивных нагрузках рекомендуется делать паузы каждые 10-20 минут и выпивать 150-200 мл жидкости, а экстремальные нагрузки, очень высокие температуры, высокая или низкая влажность воздуха требуют потребления еще большего количества воды.

Контрастный душ — гигиеническая процедура, при которой по определенной схеме чередуются воды разных температур. Благодаря воздействию низких температур (или закаливанию) повышается устойчивость организма к холоду, а за счет стимуляции реакции иммунитета можно говорить о профилактике ОРВИ. В ряде исследований говорится о пользе контрастного душа для сосудов, увеличении объем дофамина, норадреналина и серотонина. В исследованиях на спортсменах контрастный душ снизил уровень молочной кислоты после тренировок, а также уменьшил болевые

ощущения, мышечную слабость и общую усталость, а, как лекарство от боли и слабости холодная вода оказалась столь же эффективна.

Разминка - это короткая подготовка к спортивной тренировке или растяжке, проводимая непосредственно перед началом упражнений. Упражнения для разминки мобилизуют организм перед нагрузками, разогревают мышцы и подготавливают связки и суставы спортсмена. Разминка состоит из простого комплекса упражнений, которые пробуждают организм, улучшают диапазон движений, снижают риск возникновения травм и растяжений. В ходе разминки в организме происходят такие изменения, которые лучше подготавливают его к предстоящей физической работе. Если пренебречь разминкой, эти изменения будут происходить непосредственно во время выполнения основной деятельности, снижая ее эффективность. Разминка выполняет большой ряд задач:

1. Тонизирование сердечно-сосудистой системы - помогает мышцам быстрее наполняться кровью.

2. Растягивание сухожилий и мышц - повышает эффективность занятий и уменьшает риск травм.

3. Проработка определенной мышечной группы.

В самой разминке можно выделить несколько этапов:

1. Общая разминка – подготовка организма к предстоящим нагрузкам. Это может быть пробежка на беговой дорожке или прыжки на скакалке

2. Растяжка - растягивание мышечной и фасциальной тканей, выполняется только после разминки, то есть после разогрева мышц.

3. Специальная разминка – проводится перед непосредственной работой с тяжелыми тренажерами.

4. «Суставная разминка». Наиболее важна для спортсменов, имеющих дело с большими нагрузками. Им необходима правильная подготовка суставов к тренировке для безопасности и эффективности.

5. Заминка - комплекс упражнений, который успокаивает возбужденный организм после тренировки. Обычно это легкий бег или потягивания.

Хорошая, полная разминка - основная часть тренировочного процесса. Она подготавливает наше тело и сознание к нелегким и динамичным движениям, уменьшает шансы получить повреждения, а также улучшает общую эффективность и экономию энергии во время тренировки.

Для восстановления работоспособности после тренировок необходим правильный отдых, который даст больше эффективности к последующим занятиям. Отдых после тренировки необходим для

восстановления мышц, они получают во время тренировки микротравмы, теряют запас различных ферментов. Период восстановления после тренировки занимает от 24 до 48 дней. Популярны атлеты не нагружают одни и те же группы мышц два дня подряд. Для того, чтобы в будущем быстрее восстанавливаться после тренировок необходимо избегать перетренированности. После физических нагрузок необходимо сделать простую растяжку и восполнить водный баланс – это самый простой и быстрый способ для восстановления тела. Главное в спорте это подход и упорность. Совсем не обязательно ставить самые большие веса на тренажерах и по многу бегать на беговой дорожке. Важно придерживаться баланса и рекомендаций, просить совета у знающих людей, или лучше взять программу для тренировок и индивидуально подобрать нагрузку для своего тела.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ковалева, М. В. Общая характеристика задач физического воспитания спортсменов и способов их разрешения в условиях стандартизации физкультурного образования / М. В. Ковалева, Н. А. Груздева. // Сборник материалов VI Международной заочной научно - практической конференции, посвящённой 60-летию БГТУ им. В.Г. Шухова.. — Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2014. — С. 293-298.

2. Индина, В. А. Разминка, ее значение в физкультурно спортивной деятельности / В. А. Индина. — Текст: непосредственный // сборник трудов конференции. — Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2017. — С. 3591-3594.

3. Симакова, И. В. Анализ питания спортсменов силовых видов спорта и разработка рационов питания в тренировочный и предсоревновательный периоды / И. В. Симакова, Е. Д. Малышев. — Текст: непосредственный // сборник трудов конференции. — Саратов: Саратовский государственный аграрный университет имени Н.И. Вавилова, 2018.

4. Айджанова, А. А. Влияние физических упражнений на умственные способности студентов / А. А. Айджанова. — Текст: непосредственный // SCI-ARTICLE.RU. — 2022.

УДК 517

Сырых А.А.

*Научный руководитель: Кутергин Н.Б., проф.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

РАЗВИТИЕ У СТУДЕНТОК ГИБКОСТИ ПО СРЕДСТВАМ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТРЕТЧИНГОМ

Ежегодно студенты отдают предпочтение карьере, чем спорту и это вредит им. Ведь разогреть мышцы нужно регулярно, потому что это необходимое условие для здоровья организма. Современный темп жизни может разрушить боль и дискомфорт от спазмов в суставах, именно в этом одна из важнейших причин заняться своим телом и здоровьем [1].

Наш внешний силуэт зависит не только от состояния здоровья, но и от гибкости, растяжки. Чем плавнее линии, тем привлекательнее кажется человек. Молодежь все чаще стала популяризировать такое направление физической культуры как стретчинг. Это комплекс упражнений, направленный на улучшение подвижности суставов, мышц и в целом гибкости и растяжки [2].

Новым направлением стретчинга является аэростретчинг. Само название *aerostretching* переводится как «растяжка в воздухе». Это тренировка на подвесных лентах, образующий так называемый гамак. Помимо силовых упражнений, данный вид растяжки растягивает и укрепляет мышцы, связки и суставы, повышает их эластичности, развивает выносливость и физическую силу. Особенностью этого направления является тот факт, что занятия проходят не на полу, а в воздухе. Это помогает снимать нагрузку с позвоночника, а, значит, избавляет от зажимов и развивает координацию.

Методику в 2007 году придумал гимнаст Кристофер Харрисон, когда объединил элементы йоги, пилатеса, гимнастики и воздушной акробатики. Сначала она представляла собой йогу в гамаках и называлась аэройога, на ее базе появились и другие направления – в их числе и аэростретчинг.

Что же из себя представляет тренировка? Растяжка включает в себя выполнение определенных упражнений в гамаках. Их сложность зависит от уровня подготовки самого спортсмена, то есть нужно учитывать его гибкость и комплектацию. Рассмотрим основные принципы занятий:

– Занятия проводятся на достаточно малых высотах, поэтому забираться высоко необходимости нет, следовательно, любой человек сможет выполнять упражнения и не получить травму.

– Перед выполнением элементов необходимо провести разминку, которая способствует усилению кровотока в мышцах и суставах.

– Тренер находит подход к каждому человеку индивидуально. Сначала он разъясняет выполнение элемента, а далее уже человек пытается его выполнить. При необходимости тренер всегда рядом и может помочь, поддержать, если страшно.

– Все элементы, а это перевороты, кувырки, растяжки, выпады и так далее, делаются с опорой на гамак, тем самым снижается нагрузка на суставы.

– Программа подразумевает использование разных групп мышц.

Польза Растяжка на гамаках:

– Растягивает позвонки, а, значит, и рост может увеличиться – под весом собственного тела позвонки встают на место, тем самым избавляя от зажимов и боли в мышцах спины.

– Развивает гибкость – использование гамака увеличивает амплитуду движений – помогает больше наклониться, дотянуться, повернуться. Чем эластичнее мышцы, тем проще будет выполнять силовые и кардио нагрузки.

– Все давление идет на гамак, поэтому снижается давление на суставы. При этом, важно отметить, вес тела не ощущается, поэтому риск получить травму минимален.

– Одна из самых известных причин жира и целлюлита – застой крови в организме, поэтому за счет перевернутых упражнений улучшается кровообращение. Когда кровообращение в тканях замедляется, клеткам не хватает кислорода, а это ведет к нарушению венозного оттока и росту жировых клеток.

– Данная физическая активность оказывает нагрузку на мышцы брюшного пресса, а они в следствии поддерживают кишечник в тонусе, улучшая пищеварение. Растяжка в тандеме с дыхательными упражнениями еще нормализует стул;

– развивает координацию – инверсионные упражнения (те, которые выполняются вниз головой) улучшают работу вестибулярного аппарата.

Главные правила тренировок:

– Нельзя висеть головой вниз долгое время без особой подготовки.

- Все переходы, выходы из одного элемента в другое нужно делать плавно без резких движений. Данное правило поможет избежать травм и головокружений
- Полное расслабление мышц во время провисаний.
- Все движения, направленные на растяжку, нужно делать постепенно.
- Необходима разминка перед выполнением элементов, так как после разогрева мышц можно выполнять их.
- Тренировки стоит посещать 2-3 раза в неделю, это поможет достичь желаемого результата.
- Стоит воздержаться от еды за 2 часа до тренировки, потому что практиковать упражнения головой вниз на полный желудок запрещено. Рассмотрим базовые упражнения.

Первая поза называется лягушка. В данной позе вы почувствуете полное расслабление за счет того, что под тяжестью собственного веса будет обеспечиваться вытягивание позвонков. В этом и прелесть упражнения, ведь без особых усилий вы можете растягивать позвоночник. Чтобы выполнить позу лягушку необходимо растянуть гамак и расположить его на уровне бедренных костей. Далее нужно руками обхватить гамак и медленно отклоняться вперед, разводя ноги в сторону (поперечный шпагат), медленно отпуская руки. Теперь нужно ногами обхватить гамак и расслабиться, выводя руки вперед головы.

Такое упражнение поможет наладить пищеварение из-за стимуляции пищевода. Помимо этого, мозг насыщается кислородом, потому что находится в непривычном для себя положении.



Рис. 1 Поза лягушки

Чтобы выполнить упражнение шпагат, необходимо гамак расположить чуть выше пятки, руками взять гамак на уровне груди. Далее понемногу наклоняться вперед, отводя заднюю ногу назад.

Регулировать отклонение нужно исходя из растяжки. Данное упражнение помогает нам подготовить мышцы к шпагату.



Рис. 2 Выпад

Далее рассмотрим более сложное упражнение под названием колечко. Для его выполнения необходимо расправить гамак, сесть в него как на качели, руками взяться как удобно. Далее, разводя ноги в сторону, отклонить спину назад. Одной ногой обхватить полотно, а другую загнуть так, чтобы можно было дотянуться до нее рукой.

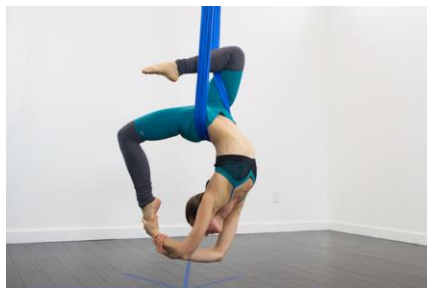


Рис. 3 Колечко

Рассматриваемое направление может показаться простым, однако таким оно не является, потому что упражнения, выполняемые в гамаках, развивают равновесие, а, соответственно, это означает, что задействована будет каждая мышца.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Исмиянов В.В. Рыбина Л.Д. «Пилатес, йога и стретчинг как средство физического воспитания студентов: учебное пособие» — Иркутск: ИрГУПС, 2012г. – с. 53-54

2. Ванесса Томпсон «Стретчинг для здоровья и долголетия» – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004г. – с. 7-9

3. Кокоева Ю.В., Характер тренировочных воздействий на организм спортсмена / Белгород: Изд-во Белгородский ГАУ им. В.Я. Горина, 2015. – 60 с.

4. Никитин В. Ю. Стретчинг в профессиональном обучении современному танцу. – М., 2010. – С. 37–44.

5. Помазанов Р. А. Гибкость и стретчинг. – М.: Энциклопедия современного фитнеса, 2010. – С. 29–48.

УДК 61:75

Титова М.О.

Научный руководитель: Мальков А.П., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В. Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

АКТУАЛЬНОСТЬ В ВЫБОРЕ ПАРТНЕРА В СОВМЕСТНЫХ ЗАНЯТИЯХ СИЛОВЫМ ФИТНЕСОМ

Опытные атлеты, и даже начинающие, знают, что не так легко найти подходящего партнёра для посещений в специализированный фитнес-зал. Занятия силовыми упражнениями требуют присутствие рядом надежного человека, способного подстраховать, помочь и порой дать дельный и правильный совет. Это довольно сложно, потому что не каждому везет в присутствии рядом в зале компетентного партнера.

В любом случае, можно воспользоваться психологическим советом, действующим во многих сферах жизни – обращаться с другими так же, как хотели бы, чтобы они относились к вам. Но в процессе тренировочных занятий физическими упражнениями и спортом существуют задачи и правила нестандартные для повседневной жизни, поэтому помимо желания у партнера должны быть соответствующий опыт и компетенции[1]. Но как бы подготовка не была сложна, сами занятия приносят достаточно много пользы, например, как хорошие эмоции – занятия с партнёром способствуют выработке гормона эндорфина, чего сложно добиться при одиночных тренировках. Так же чувство безопасности позволит добиться большего, чем, если бы не было страховки со стороны. Можно отметить последовательность подобных правил в таких деловых, вместе с тем дружеских отношениях [2].

Правило 1. Быть всегда обязательно пунктуальным, то есть не опаздывать.

Быть пунктуальным крайне важно в любом аспекте жизни, люди воспринимают пунктуальность как ответственность, основой всех основ. Тренировочный настрой легко сбить безответственностью, а легкомысленность партнёра может вызвать к нему недоверие, так как некоторые запланированные силовые упражнения необходимо страховать [3].

Поставить это правило во главу угла - ценить свое и чужое время, хотя и в современном напряженном графике жизни порою, часто возникают непредвиденные обстоятельства. И если, что-то мешает прибыть вовремя – заранее предупредить своего друга по фитнесу, что ему лучше начать тренировку без вас. В зале можно улучшить навыки и добиться многого, но только если научиться начинать тренировку вовремя, не подводя при этом друга в данном случае – в совместном занятии фитнесом.

Правило 2. Мотивация своего напарника.

Мотивация - психологический феномен, который может влиять на физиологию, так как любой мотивированный занимающийся будет тренироваться больше и упорнее.

Проведены научные медицинские исследования, в которых выяснили, что таблетки плацебо, которые тренирующиеся принимали за стероиды, прибавляли достаточный успех в росте показателей силы и массы. Когда же им всё объяснили, прогресс перестал быть явным.

Этот пример показывает, как психологический настрой часто оказывает прямое влияние на физиологию человека.

Поэтому стоит поддерживать и приободрять своего напарника, поддерживать и свои психологические, физические силы, что повышает совместную интенсивность тренировочного процесса. Не стоит забывать и про здоровую конкуренцию. Этот психологический феномен побуждает выполнять упражнения тщательнее и качественнее, не жалея себя. Негласное соревнование повышает прогрессивность тренировок, чего нельзя добиться в одиночку.

Правило 3. Быть не только партнером по фитнесу, но и в каком-то смысле обоюдным тренером.

Хороший партнер по тренировкам так же является и тренером. Всегда по-дружески может дать совет, видя партнера со стороны, и способный провести анализ тренировочного процесса, чтобы получить максимальную пользу и отдачу.

При этом вы должны быть готовы к таким же действиям и восприимчивым к тому, что говорит напарник. Главная цель совместных тренировок - стать друг для друга полезными.

Честность – лучшая стратегия в любых партнерских отношениях.

Подразумевается, что честность необходима прежде всего с самим собой, касается ли это физической формы или просто планов на возможные спортивные достижения, несомненно обращая внимание и на возможный неправильный подход в питании или к самой тренировке.

Критика – всегда психологически сложна в партнерских отношениях, поэтому так важно всё правильно преподнести. Научиться слушать другого, не всегда просто, но важно для того, чтобы понять точку зрения и беспокойство собеседника. Существует множество различных точек зрения. Слушайте и тоже будете услышаны. Также не стоит подшучивать и заваливать его кучей фактов. Разве что стоит спросить, какие он видит проблемы. Понять, что и у него могут быть веские причины не верить вашим источникам. Можно апеллировать к критическому мышлению и быть терпеливым.

Стоит учитывать, что для серьезных продуктивных совместных тренировок, желательна одинаковая подготовленность и наличие физических возможностей[4].

Совместные тренировки полезны как для физической формы, так и для психофизиологического состояния. Во время занятий происходит обмен знаниями, опытом, энергией, что не даёт остановиться, заставляя совершенствовать навыки, умения, добываясь новых достижений. Главная польза в совместных занятиях в том, что максимальная эффективность от занятий силовыми упражнениями, как это часто бывает, в общей цели, помноженной на двоих.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Головкин, Н.Г. Практические рекомендации новичкам / Н.Г. Головкин, Г.В. Мусиков // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. – Белгород, 2014. – Вып. XIII. – С. 414 – 418.

2. Иванов, М.В. Физические упражнения для поддержания спортивной формы / М.В. Иванов // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. – Белгород, 2014. – Вып. XIII. – С. 431 – 435.

3. Крамской, С.И. Моделирование спортивных нагрузок / С.И. Крамской, Н.Г. Головкин // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. – Белгород, 2014. – Вып. XIII. – С. 464 – 468.

4. Шумилов, А.Ю. Методика использования средств атлетической гимнастики для развития силовой выносливости юношей студенческого возраста / А.Ю. Шумилов, С.А. Восковский // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. – Белгород, 2014. – Вып. XIII. – С. 485 – 488.

УДК 796.352

Титова М.О.

Научный руководитель: Мальков А.П., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

К ВОПРОСУ РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНОГО И СТУДЕНЧЕСКОГО ГОЛЬФА НА ТРАВЕ В РОССИИ

Развитие школьного и студенческого гольфа в России может стать ещё одним популярным видом спорта и привнести особую актуальность в социальное управление формирования физической культуры учащихся и укрепление их здоровья. Отношение к гольфу в мире стало меняться после его включения в олимпийскую программу. В России этот вид спорта имеет все шансы трансформироваться из элитного спорта в массовый. Прежде всего, необходима развитая и общедоступная инфраструктура, квалифицированные методисты и тренеры. Наконец, должны появиться первые российские чемпионы, на которых будут равняться остальные [2].

В настоящее время, в России 27 гольф-полей, из которых 17 – это поля на 18 лунок. Многие из них построены по проектам самых известных гольф-архитекторов и компаний, имеют так называемый «подписной статус». Несколько российских гольф-полей считаются одними из лучших в мире и по архитектуре, согласно качеству гринов, так называемых зеленых полей для гольфа. Если бы в мире был рейтинг стран по количеству квадратных метров сверхкачественных гринов на одного гольфиста, то Россия заняла бы в нём первое место [1].

Гольф-поле – главный актив любого гольф-клуба, по опросам коло 90% клиентов гольф-клубов ставят качество поля на первое место при выборе клуба, где они планируют покупать членство. Поэтому стоимость ухода за полем – важная статья бюджета любого гольф-клуба. Она зависит от двух факторов. Первый фактор – это сложность поля, строение почвы, дренажа, ирригационной системы, вид выращиваемых трав на грингах, фервях, количество бункеров и

водоемов, наличие декоративных посадок деревьев и кустарников[3]. Второй фактор – уровень ожидания требования к качеству от руководства и членов клуба. Чем сложнее поле, тем более дорогостоящий уход ему потребуется. Можно привести аналогию с машинами: чем дороже автомобиль, тем сложнее и, соответственно, выше стоимость ухода за ним.

Для системного развития массового спорта Ассоциация гольфа России (АГР) разработали три направления - школьный, студенческий и клубный гольф.

Детско-юношеский гольф является основным, ведь подрастающее поколение – это будущее российского гольфа. Программу развития школьного гольфа в виде эксперимента удалось перезапустить в 2015 году благодаря гранту Олимпийского комитета России и программе ОКР «Олимпийская страна». Тогда ОКР запустил конкурс на создание и развитие школьных спортивных клубов. Участниками конкурса стали общероссийские спортивные организации со своими проектами, направленными на развитие спорта в школьной среде. По впечатляющим результатам конкурсного отбора программа Ассоциации гольфа России «Школьный гольф» получила грант в виде финансовой поддержки проекта по трем направлениям: материально-техническое обеспечение, подготовка преподавательских кадров и методическое обеспечение. За один учебный год познакомились с гольфом ученики 76 школ в 17 регионах РФ. В 2017 году было уже 97 школ, и охват проекта составил 15000 школьников. К концу 2018 года в программе принимали участие 176 школ, охват составил 27000 школьников. В 2019 году в программе участвовало 193 школы, охват составил более 30000 учеников. По известным причинам в 2020 году не все удалось реализовать, но в программе АГР «Школьный гольф» сейчас активно участвуют более 200 школ из 19 субъектов Российской Федерации. Количество занимающихся гольфом в школьных секциях составляет 4522 человека, количество познакомившихся с гольфом на уроках по предмету «Физическая культура» - более 34000 человек. Отделения гольфа открыты в 9 регионах страны: Краснодарском и Красноярском краях, Ленинградской, Московской, Ростовской, Самарской и Челябинской областях, Санкт Петербурге, Москве. Дополнительный импульс программе «Школьный гольф» придала Всероссийская школьная Лига гольфа, созданная в 2017 году[5].

Каждый год Лига помогает увидеть талантливых ребят и поддержать их интерес к этому виду спорта. По аналогии с Лигой школьников в конце 2020 года в программе по развитию студенческого гольфа была создана Национальная спортивная студенческая лига

гольфа. В грядущем сезоне стоит надеяться увидеть новые команды вузов на студенческих соревнованиях. Важная составляющая успеха школьной и студенческой программ – соревновательная практика 4]. У каждой программы есть свои календари турниров. Вместе с календарем соревнований спортивного сезона АГР, включающего титульные соревнования – Чемпионат России, Первенство России и Кубок России, - это полноценный игровой сезон с 2-3 турнирами в месяц.

Таким образом, благодаря определенным факторам и результатам системного развития школьного и студенческого гольфа России есть надежда о будущей целесообразности включения данного вида спорта в программу спортивных соревнований учебных заведений, так как становится актуальным укрепление здоровья детского населения и молодежи. Такой вид активности деликатно и эффективно повышает навыки и умения, при этом имея небольшую травмоопасность, а так же доступность для всех групп медицинского допуска по здоровью, учитывая молодежь с ограниченными возможностями здоровья.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Афанасьева С. В., Корольков А. Н., Жеребко Д. С. Экспертные оценки проекта: «Школьный гольф» преподавателями физической культуры // Изв. Тул. гос. ун-та. Физическая культура. Спорт. 2015. Вып. 4. С. 16–21.
2. Егоров, Д.Е. Оздоровительная компонента практических занятий в учебно-тренировочном процессе технического вуза / Д.Е. Егоров, И.В. Куликова, Н.Б. Кутергин // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XII Междунар. науч. конф. (Белгород, 19–20 апреля 2016 г.) / Белгор. гос. технол. ун-т. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2016. – С. 108 – 112.
3. Корольков А. Н. Содержание спортивной подготовки в гольфе: учеб. пособие. М.: Эдитус, 2016. 146 с.
4. Крамской, С.И. Спортивно-массовая работа в контексте формирования здоровья студентов (на примере БГТУ им. В. Г. Шухова) / С.И. Крамской, И.А. Амельченко, И.С. Крамской // Культура физическая и здоровье. – 2016. - №1 (56). - С. 53 – 55.
5. Студенческий гольф в России: состояние и перспективы: материалы Всерос. науч.-практ. конф., Красноярск, 20 сентября – 20 октября 2018 г. / отв. ред. А. Н. Корольков. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2018. – 80 с.

*Толстых Е.И., Филиппенко И.Ю., Киндишева А.О.
Научный руководитель: Коруковец А.П., доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

СПОРТИВНОЕ СУДЕЙСТВО В РОССИИ

Спортивное судейство - это прямое управление спортивными соревнованиями в соответствии с установленными правилами.

Судья арбитр (от лат. *arbiter* «третейский судья»), рефери (англ. *referee*, от лат. *referō* «относить», также «судить») - это человек, который контролирует ход спортивных соревнований с нейтральной точки зрения. Судья сообщает о начале и окончании соревнований, сверяет время и записывает результаты спортсменов. Судья также гарантирует участникам и другим лицам (тренерам, зрителям и т. д.) соблюдать правила, установленные на спортивных соревнованиях и при необходимости, устанавливать штрафы за нарушение правил. Без судейства не обходится ни одно серьезное соревнование.

Без справедливого и независимого правосудия конкуренция не может существовать. Чтобы гарантировать свою честность и независимость, судьи должны участвовать в формировании и поддержании высокого уровня судебной этики и лично соблюдать эти стандарты.

В любом случае судья должен ценить свое достоинство и честь, избегать всего, что может отвлечь внимание судебной власти, нанести ущерб репутации судьи и поставить под сомнение объективность и независимость во время судейства.

В Российской Федерации установлены следующие квалификационные категории спортивных судей:

- Спортивный судья всероссийской категории;
- Спортивный судья первой категории;
- Спортивный судья второй категории;
- Спортивный судья третьей категории;
- Юный спортивный судья.

Квалификационная категория «Спортивный судья третьей категории» присваивается гражданам Российской Федерации в возрасте 16 лет и старше.

Квалификационная категория «Спортивный судья второй категории» используется для рассмотрения муниципальных и

региональных соревнований, что требует, чтобы судьи третьего уровня были награждены в течение одного года в каждой категории.

Квалификационная категория «Спортивный судья первой категории» означает человека, который был судьей второго класса в течение двух лет с даты передачи этой категории в качестве спортивного судьи муниципалитета или района.

Данная категория присваивается гражданам, проживающим по месту жительства, органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта на основании рекомендаций уполномоченных региональных спортивных федераций (в соответствии с признанием категории «Судьи спортивных состязаний первой категории»).

Квалификационная категория «Спортивный судья первой категории» присваивается гражданам России, отвечающим следующим критериям:

1. Категория «Спортивный судья первой категории»
2. Стаж участия в аттестационных спортивных соревнованиях субъектов Российской Федерации и всероссийских соревнованиях не менее 2 лет с даты присвоения данной категории.
3. Дополнительное участие в спортивном судействе соревнований муниципального уровня, опыт спортивного судейства на различных спортивных судейских должностях, опыт методической работы.
4. Наличие практики спортивного арбитража в ведущих судебных коллегиях государства, которое не уступает своим конкурентам в Российской Федерации.

Квалификационная категория «Спортивный судья всероссийской категории» основана на рекомендациях органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области образования, физической культуры и спорта.

Международная судейская категория выдается Международной федерацией гребли (ФИСА) по итогам экзамена на знание правил и положений этого вида спорта по результатам участия в ежегодных теоретических и практических семинарах ФИСА. Семинары и экзамены будут проводиться на английском языке.

Порядок определения прав и обязанностей спортивных судей, а также содержание всех квалификационных категорий спортивных судейств и квалификаций кандидатов на присвоение этих категорий определяются постановлением о спортивных судьях, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 564. Российская Федерация, 27 ноября 2008 г. Квалификационные требования к кандидатам в квалификационную категорию спортивных

судей устанавливаются в каждом виде спорта и утверждаются Министерством спорта Российской Федерации

Требования к спортивным судьям следующие:

1. Условия определения квалификационной категории вида спорта:

- Требования к теоретической подготовке и квалификационным экзаменам

- Количество семинаров по спортивным судействам, другое участие в методологической работе, необходимое для повышения квалификаций;

- Опыт спортивного судейства, необходимый для повышений квалификационной категории;

- Процедуры, условия и периодичность профессионального развития, непрерывного образования и сертификации для определения квалификационных категорий

- Критерии физической подготовки, категории, необходимые для тренировок (для занятий спортом этот критерий определяется правилами занятий спортом);

2. Условия допуска спортивного судьи на соревнованиях, в зависимости от статуса соревнований и квалификационной категории спортивного судьи;

3. Условия представительства спортивных судей субъектов Российской Федерации на чемпионатах, кубках и первенствах Российской Федерации в зависимости от квалификационной категории спортивных судей;

4. Процедуры и условия для расширения специализации в области спортивного права (например, если есть специализация в области спорта);

В качестве судей могут участвовать только те судьи, которые утвердили правила соревнований. Процедура сертификации в соответствии с квалификационными критериями.

Заявка на квалификацию подается в министерство в двух экземплярах, а также в электронном виде. Утвержденные основы участия будут опубликованы на веб-сайте Министерства. .

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Юсупова З., Рахимова Л. Методика определения степени физической подготовленности США Международная конференция Научные исследования развития будущего. 28 марта 2020 года. Нью-Йорк. С. 76-79.

2. Замчевская Е.С., Кутергин Н. Б., Коруковец А. П. Мотивация студентов к занятиям физической культурой на самоизоляции // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2021. №1. С. 24-27.

3. Шукуров Р.С. Формирование здоровой культуры жизнедеятельности студенческой молодёжи через занятия физической культурой и спортом как педагогическая проблема // Академия: международный междисциплинарный исследовательский журнал, 2020. Т. 1, с. 10. № 8. С. 629-634.

4. Кадилов Р.Х. Современность педагогических исследований в области физической культуры // Педагогическое образование и науки. № 1, 2020. С. 79-83.

5. Хамидович К.Р. Направления развития научно-исследовательской деятельности в вузах// Конференция, 2020. [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http://journals.escience.uz/index.php/conferences/issue/view/10javascript:void\(0\)](http://journals.escience.uz/index.php/conferences/issue/view/10javascript:void(0)) (дата обращения: 15.10.2022).

УДК 796

Третьякова А.А.

Научный руководитель: Мальков А.П., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ЖЕНСКАЯ МОТИВАЦИЯ В ЗАНЯТИЯХ ГИРЕВЫМ СПОРТОМ

Среди большинства девушек существуют стереотипы, что гиревой спорт – удел брутальных мужчин. А девушки, которые занимаются этим видом спорта, больше похожи на сестру-близнеца Арнольда Шварценеггера, чем на представительницу слабого пола.

Гиревой спорт привлекает «слабую половину» своей простотой. За последние несколько лет спортивные тренировки с гирями стали выбором многих российских спортсменов, которые нашли для себя несомненные плюсы в этом виде тренировок. Во время таких занятий прекрасно прорабатываются мышцы ног, что приводит к снижению объемов бедер и икр, а также это хорошая нагрузка для ягодиц. Все мышцы пресса усиленно работают, и живот становится плоским и красивым [2].

Начальная цель тренировок - укрепление мышц спины и плечевого пояса, а также наработка основных упражнений всего тела. Поэтому занятиям силовыми упражнениями должна предшествовать отличная общефизическая подготовка (ОФП). Если говорить о некоторых

особенностях женского организма, то тут есть много положительного, количество мышечной массы в любом случае, меньше, чем у мужчин, поэтому под действием силовых тренировок, можно не бояться роста скелетных мышц. Гибкость девушек лучше мужчин, а значит, вероятность надорвать связки намного ниже и более терпеливы к боли [4].

На самом деле, гиревой спорт очень даже женственный и эстетичный. Вся прекрасная половина человечества старается следить за фигурой. Можно увидеть женщин разного возраста на занятиях в тренажерных залах круглый год, с заветной общей целью потери лишнего веса. Но заметных результатов одними лишь упражнениями на сердечнососудистую систему не добьешься. Небольшой вес гири и достаточное число повторений - вот наилучшая формула для построения сильного и гармоничного тела. Практика показывает, что силовая тренировка при учете индивидуальных особенностей человека, положительно влияет на весь организм в целом. Если говорить о женском гиревом спорте - улучшается фигура, укрепляются мышцы спины. Главное излишне не нагружаться, а желаемый результат наработать можно и с небольшим весом.

В результате занятий гиревым спортом мышечная масса не наращивается, а тело наоборот «высушивается». Через сравнительно короткое время занятий гиревым спортом укрепляется спина, улучшается форма рук, укрепляются грудные мышцы. Без всяких сомнений, лучший путь к построению "сухого" и рельефного тела лежит через гири!

За один час тренировочных занятий с гирей можно сжечь около 700 калорий, а заниматься можно и дома, ведь никаких сложных и дорогостоящих приспособлений не требуется. Тренироваться можно хоть каждый день, причем эффект наступает даже в том случае, если длительность тренировок не превышает 30 минут. Выполняя упражнения с гирей, можно достичь великолепного результата одновременно по двум направлениям — ведь это сочетание силовых и кардио нагрузок [5].

В женском гиревом спорте проводятся спортивные соревнования в таких движениях, как «рывок», «длинный цикл».

Немаловажную роль в рывке играет работа ног. Классическое толчковое движение с груди женщинам не рекомендуется по физиологическим соображениям. Из минусов - при выполнении упражнения рывок, происходит срыв мозолей на ладонях рук, которое происходит при существенных нагрузках на тренировках. Но в дальнейшем, как правило, поверхности ладоней привыкают, и срыв

происходит намного реже, чаще всего при выполнении максимального результата.

Но одних физических данных недостаточно для того, чтобы достичь высоких результатов. Необходимо быть напористым, целеустремленным. Очень важна дисциплинированность и психологическая подготовка. Так что без характера в гиревом, как и в любом другом виде спорта, никуда. Спортивный режим дисциплинирует, заряжает не только не только физической энергией, но и психологической [3].

При опросе некоторые спортсменки признаются, что силовые тренировки для них – способ психологической разрядки, и в зале есть возможность выплеснуть лишнюю энергию. То, что гиревой спорт считается «не женским», их наоборот привлекает. Ведь это возможность выделиться. Танцами или гимнастикой никого не удивишь, а вот когда девушка поднимает гири, это всегда вызывает неподдельный интерес.

Таким образом, гиревой спорт привлекает своей доступностью и простотой, где конечный результат зависит только от занимающего, и кого привлекают индивидуальные виды спорта. Это гуманный вид спорта, имеющий под собой нравственную основу: здесь нет личностных столкновений, неприязни и агрессивности, как во время тренировок, так и на соревнованиях. А еще здоровый образ жизни – здоровое питание, здоровые мысли в голове, определенный положительный настрой. Ведь именно спорт позволяет ставить цели и достигать их [1].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Головкин, Н.Г. Тренировка спортсменов разного возраста: учебно-методическое пособие (для студентов очной и заочной форм обучения) / Н.Г. Головкин, С.И. Крамской. – Белгород: Изд-во Белгородский ГАУ им. В.Я. Горина, 2015. – 53 с.

2. Дурыхин, Е.В. Становление физической культуры и спорта как средства оздоровления в историческом аспекте / Е.В. Дурыхин, И.А. Куликов, В.В. Кравцов // Здоровье, спорт, реабилитация. – Харьков. - № 2. – 2015. – С. 22 – 24.

3. Кудряшов, М.В. Физическая культура личности как предмет педагогического познания и деятельности / М.В. Кудряшов, Н.А. Кудряшова // Научные аспекты физической культуры в высшей школе: сборник статей международной научно-практической и учебно-методической конференции (Москва, 18-19 июня 2015 г.): вып. 8 / ред.

Колл.: Н.Н. Бумарскова, С.И. Крамской, Л.М. Крылова и др.; М-во образования и наук Рос. Федерации, Моск. Гос. Строит. Ун-т Москва, МГСУ, 2015. – С. 19 – 22.

4. Пальцев, В. М. Совершенствование подготовки гиревиков на этапе начальной спортивной специализации: Автореф. дис. ...канд. Пед. Наук (13.00.04) / В. М. Пальцев. – Омск: ОГИФК, 1994. – 20 с.

5. Поляков, В. А., Воропаев, В. И. Гиревой спорт: Метод. пособие. - М.: ФиС, 1998. – 80 с.

УДК 37

Третьякова А.А.

Научный руководитель: Мальков А.П., ст. преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

ЛЕЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПРИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

В данной статье рассматриваются специальные упражнения при сердечнососудистых заболеваниях. Физическая культура в профилактике сердечнососудистых заболеваний имеет немаловажное значение, так как во время занятий оздоровительными упражнениями происходит профилактическая нагрузка на сердце и сосуды. При помощи основных способов профилактики (оздоровительной ходьбы, бега, лечебной физкультуры) можно укрепить здоровое состояние органов кровообращения.

Физическая культура играет важную роль на всех этапах развития человеческого общества, как в культурной, так и в оздоровительной концепции. Ее значимость существенно увеличилась в современном обществе [1]. Связано это с тем, что значительно уменьшилась доля повседневного физического труда.

Путем многих исследований можно проследить, что умеренная лечебная гимнастика, положительно воздействует на организм человека, любого возраста, а уже заболевшего может помочь снизить вероятность тяжелых осложнений [3]. Но при выполнении специфически направленных физических упражнений необходимо соблюдать определенные правила.

По статистике, к наиболее распространенным сердечнососудистым заболеваниям среди учащихся высших учебных заведений, относятся врождённые и приобретённые пороки сердца, а также другие болезни органов кровообращения [2].

Основными симптомами заболеваний сердечнососудистой системы (ССС) являются боли в сердце, одышка, тахикардия, аритмия.

При выполнении комплекса упражнений при ССС рекомендовано следовать следующим правилам:

1) Ни в коем случае не увеличивать темп физической нагрузки, несмотря на кажущееся хорошее самочувствие.

2) Приступать к занятиям разрешено только через 1,5-2 часа после приема пищи.

3) При появлении неприятных ощущений в области сердца, одышки, головокружения, занятия должны сразу прекратиться. Если симптоматика не проходит самостоятельно, обратиться к врачу.

4) Следить за пульсом во время выполнения физических упражнений.

5) Каждое упражнение выполняют 4-6 раз. Например:

Исходное положение: лежа на спине (руки вдоль туловища, ноги вместе).

1) Поднять руки вперед на вдох и опустить в стороны на выдох.

2) Поднять ноги, согнутые в коленях, на выдох, выпрямить и опустить на вдох.

3) Отводить и приводить друг к другу слегка приподнятые ноги. Дыхание произвольное.

4) Приподнимая ноги, согнутые в коленях, до перпендикулярного положения по отношению к полу, выполнять движения, имитирующие кручение педалей велосипеда. Дыхание произвольное. Упражнение выполняется в течение 20-30 секунд.

5) Перейти в положение седа на полу. Сначала упражнение выполняется при помощи рук, потом без помощи рук.

Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч.

1) Стопы ног вместе, руки вдоль туловища внизу и держат гимнастическую палку. На вдох выполняется шаг левой ногой назад, палка приподнимается руками над головой. На выдох принимают исходное положение.

2) Исходное положение то же, ноги на ширине плеч. На вдох, поворот туловища в сторону, гимнастическую палку поднять над головой. Исходное положение принять на выдох.

3) Стопы ног на ширине плеч, руки внизу. На вдох в сторону отводятся правая рука и нога. В таком положении задержаться на пару секунд, после чего, на выдох вернуться в исходное положение.

4) Узкая стойка, стопы ног располагают вместе, руки вдоль бедер. Руками выполняются одновременные круговые движения в обратном и прямом направлении с произвольным дыханием.

5) Стопы ног на ширине плеч, кисти рук в замок. Выполнить на вдох одновременное поднятие рук ладонями вверх и отведение одной ноги назад на носок. На выдох принять исходное положение.

6) Ноги на ширине плеч, руки на пояс. Выполняются круговые движения туловища с отклонением от своей оси на 5-10 градусов против часовой стрелки и по часовой стрелке.

7) Встать напротив гимнастической стенки. Держась за перекладину, выполнять поочередные махи ногами вперед и назад с произвольным дыханием.

8) Исходное положение – стопы ног на ширине плеч, руки вдоль туловища. На выдох выполнить приседание, руки вперед. На вдох вернуться в исходное положение.

9) Узкая стойка, ноги вместе, руки вдоль туловища. Выполняется ходьба на месте, затем ходьба на носках, в завершение - с высоким подниманием бедра. Упражнение длится 30-60 секунд.

С помощью физических упражнений необходимо добиться полноценного ритмичного дыхания, что способствует повышению жизненной ёмкости лёгких, уменьшению частоты дыхания, а всё вместе способствует адаптации организма к возрастающим нагрузкам [4].

Таким образом, первостепенные задачи лечебных физических упражнений при заболеваниях сердечнососудистой системы состоят в улучшении кровообращения и кровоснабжения органов, в постепенном укреплении сердечной мышцы, сердечнососудистой системы и организма в целом. Приобретение навыков правильного дыхания. Все рекомендации в отношении спорта при наличии заболеваний сердца имеют общий характер, а именно: отсутствие интенсивной нагрузки, умеренность, контролирование темпа упражнений и регулярность. При серьезных заболеваниях показаны занятия лечебной физкультурой под контролем специалистов. Однако полный отказ от самых небольших физических нагрузок не рекомендован даже при заболеваниях любой тяжести.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бакешин К.П. Основы здорового образа жизни студента: учебное пособие / К.П. Бакешин; СПбГАСУ. – СПб., 2016- 93 с.

2. Крамской С.И. Оздоровительно-развивающая направленность физической культуры при подготовке специалистов технического вуза / С.И. Крамской, Е.А. Бондарь, Н.А. Тулинова // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для

производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. – Белгород, 2014. – Вып. XIII. – С. 456 – 458.

3. Михайлова С. Н., Крюкова Г. В. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем: Учебное пособие. Санкт — Петербургский гуманитарный институт профсоюзов, 2003. — 287 с.

4. Физическая культура студентов в специальном отделении технического вуза: учебное пособие / С.И. Крамской, Е.А. Бондарь, И.А. Амельченко, И.В. Куликова. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2013. – 175 с.

УДК 796-057.875

Усынина С.Ю.

Научный руководитель: Груздева Н.А., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК АЛЬТЕРНАТИВА ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ

В настоящее время колоссальную угрозу и вред здоровью человека приносят такие вредные привычки, как: курение табачных изделий и паровых испарителей, употребление алкогольных напитков и наркотических средств, интернет зависимость и привязанность к мобильным устройствам. Среди детей с малого возраста (5-9 лет), подрастающего поколения (9-15) лиц переходного возраста (15-26 лет), конечно же взрослых (26-35 лет) и зрело взрослых (35 и старше лет) - вредные привычки, к сожалению, становятся составляющей отражённой закономерным поведением, которое оказывает всецело и повсеместно отрицательное влияние на жизнь и деятельность лиц любой возрастной категории, и как следствие – на наше окружение и социум повсеместно.

Привычка — это автоматически происходящее действие, то есть то, что мы делаем постоянно и регулярно, невольно - не задумываясь о самом процессе выполнения. Чистить зубы, заправлять кровать определенным способом, мыть за собой посуду, принимать душ после энергичной или спортивной деятельности, делать зарядку по утрам, готовить утренний завтрак перед будничным и выходным днями — это привязанность к шаблонному образу жизни, следование установившемся моделям поведения, превратившиеся в произвольные привычки, появившиеся в нашей жизни через многократные повторения и практические действия, а также сформировавшийся способ поведения, осуществление которого в

некоторых ситуациях приобретает для человека характер вынужденной необходимости, при этом происходит не в один миг, а поэтапно и в течение длительного периода времени. В свою очередь, привычки могут быть как «полезные», так и «вредные» [1].

К вредным привычкам можно отнести следующие действия:

- Алкоголизм
- Наркомания
- Курение
- Игровая зависимость
- О니омания (непреодолимое желание купить что-либо)
- Переедание
- Телевизионная зависимость
- Интернет-зависимость
- Употребление ненормативной лексики и «слов-паразитов» и др

[2].

Одной из причин становления и развития вредных привычек - это неправильная организация свободного времени, недостаток, порой отсутствие внимания ребенку со стороны родителей (особенно мамы), родных и близких людей. Главенствующей задачей родителей является ориентировка ребенка в направлении стези жизненной парадигмы на формирование здорового образа жизни, норм и правил поведения, образов мышления, направленных на укрепление иммунитета, сохранение и укрепления здоровья.

Физическая культура, спортивный образ жизни, занятия в секциях и кружках, оздоровительные упражнения, правильная и рациональная организация свободного времени и досуга, приобщение к активному виду отдыха, воспитание потребности в «полезных привычках» - всё это, противостоит развитию пагубных привычек, и прежде всего употреблению алкоголя, табачных и наркотических изделий, а также интернет зависимости. Аморальный образ жизни, времяпрепровождение в пустую, сидячий образ жизни всё это и многое другое, к сожалению, наиболее успешная основа для приобретения потребности во вредных привычках [3].

Занятия физической культурой и спортом не только являются средством поддержания иммунитета, укрепления здоровья, профилактики различных неинфекционных заболеваний (сердечно-сосудистых, ишемической болезни сердца, диабета, остеопороза, ожирения и т.д.), а также профилактики вредных привычек. Кроме того, специфика физкультурно-оздоровительной деятельности заключается в том, что она оказывает комплексное воздействие на формирование специалиста как личности, включающую в себя манеру поведения и

психоэмоциональную состояние, удовлетворение естественных потребностей в самоутверждении в коллективе, самовыражении [4]. В отличие от всех других видов деятельности, физическая культура и спорт имеет и не только практическую часть, но еще – умственную, психологическую, морально-волевою, поэтому является наиболее эффективной мерой воздействия на организм. В данном аспекте физкультурно-спортивная деятельность может рассматриваться в качестве альтернативы вредным привычкам, предлагая вместо обманчивого решения проблем личного становления адекватный путь формирования сильной и здоровой личности. Учеными физиологами уже давно доказано, что во время занятий спортивными упражнениями организм человека вырабатывает эндорфины, приводящие в состояние эйфории, поэтому их зачастую обозначают «гормонами радости» или «гормонами счастья». Физическая активность вызывает быстрый приток кислорода ко всем органам тела, в том числе и к головному мозгу. Этот процесс способствует уменьшению симптомов многих неблагоприятных психических состояний, таких как стресс, депрессия, уныние, бессонница [5]. Психические расстройства в большей мере могут стать причиной возникновения вредных привычек у человека. Тем самым можно предположить, что приобщение студентов к занятиям физической культурой и спортом на постоянной основе может уменьшить риск возникновения у них вредных привычек. Молодым людям, подверженным употреблению вредных веществ, будет намного легче справиться с пагубной зависимостью, заострив своё внимание на новом увлечении, которое будет связано с физической активностью.

Таким образом, разносторонне направленная активность людей, способствует формированию «полезной привычки» - бережливому отношению к своему здоровью. И как говорил Анатолий Васильевич Луначарский: «Физическое образование ребенка есть база для всего остального. Без правильного применения гигиены в развитии ребенка, без правильно поставленной физкультуры и спорта мы никогда не получим здорового поколения» [6].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Здоровьеформирующие технологии в подготовке современных специалистов в техническом вузе / С. И. Крамской, В. П. Зайцев, И. А. Амельченко [и др.] // Оригинальные исследования. – 2012. – № 3. – С. 42-48.
2. Братусь Б. С. Психология, клиника и профилактика алкоголизма. – М.: Просвещение, 1997. – 57 с.

3. Ежедневная общероссийская газета «Новые известия» от 22 апреля 2008. – стр. 3

4. Колесов Д. В. Предупреждение вредных привычек у школьников. – М.: Педагогика, 1982. – 176 с.

5. Леонтьев А. Н. Потребности. Мотивы. Эмоции. – М.: Просвещение, 1971. – 139 с.

6. Петунин О. В. Физкультурное образование в укреплении здоровья молодежи. – Воронеж.: ВГПУ, 2000. – 62 с.

УДК 796:613.81/84

Усынина С.Ю.

Научный руководитель: Груздева Н.А., ст. преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Физическая культура – особая органическая область всеобщей человеческой культуры, ее самостоятельная часть. Она оказывает большое влияние на жизненно значимые стороны человеческого организма, приобретённых в виде аспектов, развивающихся в процессе жизнедеятельности под влиянием общества и мира в целом. В общем виде физическая культура имеет рационально направленную практическую деятельность в виде физических упражнений, которые способны качественно развивать необходимые физические качества, улучшать составляющую здоровья. В свою очередь, здоровье – уникальное достоинство каждого из нас, крепость которого, разумно сохраняемое, укрепляемое и приумножающее самим человеком, составляет основу активной и долгой жизни. В повседневной жизни в образовательной системе, а также детского и юношеского становления и развития физическое воспитание оказывает своё культурно-оздоровительное значение. Физическое развитие тесно связано с активным использованием различных физических и укрепляющих упражнений, улучшающих свою физическую составляющую. Итогом занятий в физической культуре является создание активного образа жизни и видов отдыха, крепость духовного аспекта – «В здоровом теле – здоровый дух» [1].

Физическое воспитание необходимо расценивать как нечто особенное, результаты которого послужат пользой для человека. Спортивная деятельность, в которую включены студенты вузов – эффективный механизм слияния показателей таких важных парадигм,

как общественной и личностной. Кроме того, она не заставит себя ждать в таких эффективных умениях, как высокая работоспособность студентов в образовательном процессе и их жизненной активности. Привлечение студентов к активной физической составляющей и в целом к спортивной деятельности начинается с учетом индивидуальных особенностей и умений их профессиональной прикладной физической подготовки [2].

В текущее время профессиональная физическая подготовка входит в программы физического воспитания студентов и направлена на подготовку молодых специалистов. В большинстве научных исследований выявлено, что достаточный для средней составляющей успешного студента уровень профессиональной подготовки требует упорной физической самоподготовки.

Физическое воспитание - неотъемлемая часть учебно-оздоровительного процесса. При установке нормативов для физической культуры и спорта, в первую очередь, следует обозначить такую цель, как укрепления здоровья, а после чего достижения спортивного результата.

Основным критерием оценки физкультуры в учебных заведениях является положительный прогресс уровня физического развития обучающихся, увидеть которую возможно при помощи установления подобных контрольных нормативов [3].

На сегодняшний день связь физического воспитания и здоровья, эффективности и работоспособности труда ощущается как никогда ясно.

Следует отметить, что нынешние темпы развития личности и общества в целом требуют усовершенствованного мировоззрения и миропонимания физической культуры. Как образовательный процесс в настоящее время становится неотъемлемой частью жизнедеятельности члена общества, так и физическое воспитание становится необходимым атрибутом жизни [4].

Важной особенностью преподавательского состава физического развития является специфика труда. Задачей трудовой деятельности педагога является развитие личности студента. Профессионально-педагогическая деятельность преподавателя состоит из определенных критериев, которые совместно образуют уникальную психологическую структуру.

В каждом высшем учебном заведении все студенты обязаны на регулярной основе посещать учебные занятия в определенное время, предусмотренное учебным расписанием [5].

Для активной заинтересованности студентов в БГТУ им. В. Г. Шухова функционируют секции различных направленностей: большой и настольный теннис, кикбоксинг, борьба, гиревой спорт, плавание, гандбол, баскетбол, лёгкая и тяжёлая атлетика, лыжный спорт, полосы военных тактических препятствий и иные спортзалы включающие различные тренажеры, штанги, гири, имеется хорошая материальная база: спортивный инвентарь (мячи, гантели, скакалки, маты). Активное участие во всеобщих культурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях также является необходимой частью учебного процесса и на межвузовском уровне, в соревновательных процессах которых, участвуют сильнейшие студенты-спортсмены. Задача соревнований - установить личные контакты между студентами, но и будущими коллегами, а также добиться высоких спортивных результатов среди высших учебных заведений города. Вышеперечисленные факторы и определяют уровень спортивной подготовленности студентов каждого вуза. Который год наши студенты занимают первые места в спартакиадах вузов нашего города. Ежегодная спартакиада состоит из 7-10 спортивных состязаний:

- сборная команда по баскетболу юношей и девушек
- команда участников по волейболу
- команда юношей по гандболу
- по лыжным эстафетам сборной команды
- сборная настольного тенниса
- сборная парней по мини футболу
- команды легкой и тяжёлой атлетике
- юношей по гиревому спорту

Для результативной работы каждый преподаватель обязан:

- знать преподаваемую дисциплину в объеме образовательной программы
- иметь навыки по подготовке и проведению практических занятий
- компетентно и конкретно доводить информацию слушателям
- проводить консультации в пределах курса практических занятий
- уметь находить индивидуальный подход к каждому студенту
- совершенствовать свои знания и не останавливаться на достигнутом, развивая практический и теоретический опыт [6].

Комплексное применение вышеуказанных форм физического воспитания обеспечит включение занятий физической культурой в образ жизни студентов.

В реальном времени агитация «Физическая культура - залог здоровья», к несчастью, не так актуальна, как было ранее. Занятия усовершенствованием физических составляющих над своим телом обязательно будут залогом культурного, общественного и морального долголетия [7]. Регулярные занятия физкультурой и спортом это:

- возраст, который не зависит от даты рождения
- долгие годы счастливой и успешной жизни
- здоровье
- источник грациозности и изящества в наружной эстетике
- уверенность в отсутствии аморального образа жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Космолинский Ф.П. «Физическая культура и работоспособность» - М. 1983 г.

2. «Профессионально-прикладная физическая подготовка» В.И. Ильинич. Изд. Москва - Высшая школа 1978 г.

3. «Физическое воспитание учащейся молодежи» С.П. Полиевский Изд. Москва - Медицина -1989 г.

4. Клыч, А. А. Средства и методы воспитания физических качеств / А. А. Клыч, А. П. Коруковец // Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова, Белгород, 01–20 мая 2019 года. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2019. – С. 3920-3925. – EDN OXZUUI.

5. «Физкультура и труд». А.В. Жеребцов, М-1986 г.

6. «Физическая культура студента»: Учебник/Под ред. В.И. Ильинича, М-2004 г.

7. «Физическая культура в жизни человека» Ленинград - Знание - 1986г. С. М. Оплавин, Ю. Т.Чихаев

УДК 796.011.1+378.17

Файзуллин И.И., Севодин С.В.

Научный руководитель: Илюшин О.В., канд. биол. наук, доц.

Казанский государственный энергетический университет, г. Казань, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Физическая культура является неотъемлемой частью образования на всех ее уровнях. Данная дисциплина зачастую не является профильной в

высших учебных заведениях. Однако именно она напрямую влияет на физическую подготовку обучающихся.

Ни для кого не секрет, что регулярные занятия по физической культуре оказывают положительный эффект на здоровье, различные физические показатели, психику, способствуют большему усвоению знаний, повышению продуктивности работы. Наряду с этим нормализуется режим дня, сон, как правило, человек начинает следить за своим питанием. Однако, несмотря на все вышеперечисленные плюсы большая часть людей, в частности студенты, пренебрегают спортом и физической культурой в целом. Поиск причин возникновения данной тенденции в студенческой среде, должен являться первоочередной задачей факультативных занятий по физической культуре и спорту в вузе. Данное утверждение логично, так как главной целью проведения таких занятий, является формирования определенного фундамента, в который должны входить знания о правильном построении графика тренировок и самих тренировок, наработка техники выполнения различных упражнений, навыки работы в команде, получаемые благодаря различным командным играм. Именно этот фундамент станет основой физического самосовершенствования обучающихся после окончания университета. Решение первоочередной задачи позволит мотивировать студентов развиваться более активно в данном направлении, при отсутствии мотивации продуктивность занятий минимальна. Как показывает практика, не желание посещать занятия по физической культуре, часто объясняется неудобством расписания, самостоятельными тренировками в каких-либо спортивных секциях или на свежем воздухе, трудовой деятельностью во внеучебное время. По данным ранее проводимых опросов, причиной посещения занятий по физкультуре у большинства опрошенных является в необходимости получения зачета по данной дисциплине. Так же многие отмечали, что не заинтересованы в спортивной деятельности, но поддерживают здоровый образ жизни. Однако ЗОЖ также включает в себя физические нагрузки, что еще раз подчеркивает необходимость наличия базиса представлений о правильном выполнении упражнении и построении тренировочного процесса [1,2].

Одним из рассматриваемых способов мотивации к занятиям по физической культуре является индивидуальный подход к каждому студенту. Данный метод подразумевает беседы в индивидуальном порядке с каждым из обучающихся, т.е. психологическая работа, составление программы занятий под каждого студента в соответствии с его уровнем физического развития и ограничениями по здоровью. Учитывая, что занятия проводятся по группам или же по потокам,

индивидуальный подход, в рамках образовательной программы вуза, представляется не реальным способом решения проблемы мотивации студентов к занятию физкультурой и спортом. Но данный метод можно адаптировать под занятия в вузах: проводить на младших курсах обучения помимо практических занятий также теоретические, разделить программы для юношей и девушек, так как зачастую направленность тренировок в данных группах разная, юноши тяготеют к силовым тренировкам, девушки отдают предпочтение фитнесу. Данный подход поможет сделать занятия по физической культуре более удовлетворяющими интересам студентов [3, 4, 5].

В целях изучения отношения студентов к физической культуре, был проведен социологический опрос. Рецензентами выступили студенты Казанского государственного энергетического университета. В опросе приняли участие 83 человека: студенты первого, второго, четвертого курсов. Результаты опроса представлены в таблицах 1, 2:

Таблица 1

Как вы относитесь к спорту/ЗОЖ?	
Ответ	%
Занимаюсь систематически	16,9
Занимаюсь, время от времени	56,3
Не поддерживаю и не занимаюсь	7,9
Поддерживаю здоровый образ жизни, не занимаюсь спортом	18,9

По данным таблицы можем увидеть, что преобладающий процент опрошенных занимается физической культурой не на постоянной основе. Это может объясняться нерациональным использованием свободного времени, недостаточной мотивацией, у студентов первого курса не прошел еще период адаптации, нагрузка по учебе, работа в свободное время. Почти одна пятая студентов поддерживает здоровый образ, при этом не занимается спортом. Данный процент можно считать относительно высоким, так как он более чем в два раза больше процента студентов, вовсе не занимающихся спортом и не ведущих здоровый образ жизни.

Таблица 2

Причина, по которой вы занимаетесь спортом, поддерживаете ЗОЖ?	
Ответ	%
Нравятся физические нагрузки	55,3
Чтобы выглядеть красиво	63,6
Для укрепления здоровья	74,3

Мода	1,7
Совет от друзей	6,6
Нравится определенный вид спорта/танца	29,9

По данным таблицы видно, что основная цель, которую преследуют студенты при занятии физическими нагрузками – укрепление здоровья. Более две трети опрошенных в полной мере осознают важность физической культуры в их жизни. Также наиболее популярными причинами занятия физическими нагрузками являются желание иметь красивое, эстетичное тело и получение удовольствия от выполнения различных упражнений. Возможно, стоит обратить внимание на последние две причины, при мотивировании студентов посещать занятия по физической культуре, а именно мотивировании к усвоению знаний, получаемых на данной дисциплине и дальнейшем саморазвитии.

Проанализировав полученные в ходе опроса данные и представленную выше информацию, можем утверждать, что студенты имеют представление о важности физических занятий, имеют определенный уровень мотивации к занятиям. Высоким его назвать нельзя, так как большая часть опрошенных тренируется не на регулярной основе. Стоит отметить, что занятия по физической культуре направлены, на получение теоретических знаний в области физической культуры, наработку навыков, получаемых в процессе командной игры, оттачивание техники выполнения различных упражнений, однако не затрагивают психологическую сторону подготовки.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Свинкина К.А. Роль физической культуры в жизни студентов // В сборнике: Современный фитнес и гимнастика. Материалы Регионального научно-практического семинара для учителей, педагогов дополнительного образования, а также преподавателей вузов и колледжей региона. 2019. С. 120-123.

2. Петросян Д.И., Зобкова Е.В., Полякова Н.Н. Физическая культура и спорт в жизни студентов (по результатам пилотажного опроса студентов владимирского филиала РАНХИГС) // Ученые записки. 2018. № 4 (28). С. 40-46.

3. Качанова Е.Е. Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни студентов и студентов-инвалидов // В сборнике: Молодежь и XXI век - 2021. Материалы XI Международной

молодежной научной конференции, в 6-х томах. Курск, 2021. С. 156-158.

4. Манарбек Д., Куатова Г.А. Физическая культура в жизни студентов. Молодой ученый. 2019. № 8 (246). С. 199-201.

5. Фахрутдинова А.А., Данилова Н.В. Физическая культура в жизни студента. Проблемы науки. 2018. № 10 (34). С. 74-75.

УДК 378.172

Файзуллин И.И., Севедин С.В.

Научный руководитель: Илюшин О.В., канд. биол. наук, доц.

Казанский государственный энергетический университет, г. Казань, Россия

УЛУЧШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Физическая культура играет огромную роль в жизни человека. Регулярные физические нагрузки способствуют увеличению силовых показателей и выносливости. Функциональное состояние улучшается не только с точки зрения физиологического подхода, но и с точки зрения психологического. Как правило, регулярные тренировки приводят к улучшению сна, появлению строгого соблюдения режима дня, укрепляется психика человека, повышается эффективность работы. Однако в современном мире часто наблюдаем ситуацию, когда физическая культура уходит на второй план при получении высшего образования. Данная тенденция обусловлена не серьезным, а порой поверхностным отношением к занятиям физической культурой у студентов, несмотря на все преимущества тренировок. Причинами такого поведения студенческой молодежи могут быть разные факторы. Например, как показывает практика, у студентов, обучающихся на первом курсе, процесс адаптации может занимать продолжительный промежуток времени, вследствие этого может сбиваться режим дня, возникать эмоциональные переживания. Нестандартный для первокурсника объем учебной нагрузки способствует уменьшению количества времени, посвященного физкультуре. Первокурсники, активно занимающиеся спортом со школьной скамьи, проходят процесс адаптации легче, и длится он у них меньше. Студенты старших курсов часто ставят в приоритет работу, считают, трудовая деятельность может компенсировать занятия физической культурой. Практических занятий по данной учебной дисциплине на старших курсах становится меньше, а число студентов, занимающихся на секциях или в танцевальных

коллективах минимально. При этом большинство активистов из студенческой среды, занимаются спортом на регулярной основе, что также не может не говорить о пользе физкультуры. Также многие студенты связывают здоровый образ жизни (ЗОЖ) с физической культурой, при этом считают, что ЗОЖ ограничивается воздержанием от вредных привычек, что является не совсем верной трактовкой [1, 2, 3].

Физическое состояние характеризуется готовностью организма выполнить те или иные нагрузки, с учетом возможностей функциональных систем, наличия различных заболеваний. Стоит отметить, что физическое состояние оценивается такими основными показателями, как антропометрия, телосложение, уровень активности нервной системы, здоровье, физические показатели. К первым двум показателям относятся: рост, вес, особенности развития мышечной, костной и жировой тканей, размеры тела в объёме. К третьему показателю относятся: частота и глубина дыхания, артериальное давление, частота сердечных сокращений, изменения в электроэнцефалограмме головного мозга (ЭЭГ). К четвертому критерию относятся состояния различных систем организма: иммунной системы, пищеварительной, сердечно-сосудистой и других. К пятому критерию относятся силовые, скоростные показатели, а также гибкость и выносливость. Однако помимо критериев, связанных непосредственно с внутренними процессами организма, существуют внешние критерии, которые могут оказывать существенное влияние на показатели физического состояния. Это влияние может иметь как положительный, так и отрицательный характер [4, 5].

В целях исследования влияния занятий физической культурой на физическое состояние студентов технических вузов был проведен социологический опрос среди студентов технических вузов Казани: КГЭУ, КНИТУ-КАИ, КГСУ. Вопросы, заданные студентам и полученные на них ответы приведены далее в таблицах.

Таблица 1

Как Вы оцениваете свое физическое состояние?	
Варианты ответов	Процент (%)
Отличное	12%
Очень хорошее	22%
Хорошее	46%
Ниже среднего	16,6%
Плохое	3,4%

По данным таблицы 1 можно увидеть, что преобладающее число опрошенных оценивает свое физическое состояние как среднее. При

этом можем наблюдать положительную тенденцию: студентов оценивающих свое физическое состояние как отличное и очень хорошее, больше чем студентов оценивающих свое физическое состояние как плохое и ниже среднего. Однако считать такую ситуацию положительной нельзя, так как пятая часть опрошенных не удовлетворена своим физическим состоянием.

Таблица 2

Как часто Вы занимаетесь физической культурой?	
Варианты ответов	Процент (%)
Занимаюсь на регулярной основе	18%
Занимаюсь, время от времени	61%
Занимаюсь, но редко	13%
Не занимаюсь	8%

Как показывают результаты опроса, большинство студентов не видят необходимости в регулярных физических нагрузках. Причиной такого отношения, может быть большая загруженность по учебе, работа, нерациональное распределение времени. Занятие физической культурой носит профилактический характер, об том свидетельствует 61% опрошенных, занимающихся физкультурой не на постоянной основе. Такое отношение к физической культуре, говорит о не серьезном отношении к здоровью или пренебрежительном отношении к физическим нагрузкам.

Таблица 3

Как Вы считаете, необходимы ли регулярные занятия физической культурой для освоения профессий технической направленности?	
Варианты ответов	Процент (%)
Да, необходимы	24,4%
Да, но не на регулярной основе	48,6%
Нет такой необходимости	27%

По данным таблицы 3 видим, что студентов, считающих физкультуру необходимой частью своего обучения, так как все опрошенные студенты технических вузов, меньше четвертой части опрошенных – 24,4%. При этом количество студентов, считающих необязательным занятия по физической культуре – 27%. Большинство считает, что физкультура нужна, но не на регулярной основе. Такое мнение студентов можно объяснить тем, что для многих поступление в высшие учебные заведения, подразумевает получение таких профессий, в которых физический труд минимален.

Таблица 4

Как Вы считаете, какие из нижеперечисленных вариантов в большей степени положительно повлияют на физическое состояние студента?	
Варианты ответов	Процент (%)
Нормализация режима дня	28%
Нормализация питания	34%
Регулярные занятия физической культурой	26%
Улучшение материального состояния	52%
Уменьшение психических перегрузок, вызванной работой (не учебой)	25%
Профилактика болезней, в частности ОРВИ в период роста респираторных инфекций (осень, зима)	24%

По данным таблицы 4 видно, что, по мнению опрошенных студентов, регулярные занятия физической культурой не являются ключевым критерием при улучшении физического состояния, данный вариант ответа выбрала лишь четвертая часть обучающихся. Более половины студентов считает, что улучшение материального состояния может поспособствовать улучшению физического состояния. Можем сделать вывод, что большинство студентов не удовлетворено своим материальным положением. Можем предположить, что пытаюсь исправить данную ситуацию, студенты тратят время и энергию на подработку, что может негативно сказываться на процессе обучения. При этом как отмечают 25% опрошенных работа вызывает психические перегрузки, что также негативно влияет на учебу и здоровье. У 28% опрошенных физическое состояние ухудшается из-за отсутствия режима дня. У 34% опрошенных проблемы с питанием, что может быть вызвано плохим качеством еды или отсутствием режима питания. 24% опрошенных страдают от ОРВИ в период роста респираторных инфекций, что говорит о плохом иммунитете. Исходя из ответа на данный вопрос, можем утверждать, что ключевое влияние на физическое состояние студента оказывает его материальное состояние.

Проанализировав полученные данные, можем утверждать: регулярные физические нагрузки не являются главным фактором, влияющим на физическое состояние студента. Физические нагрузки, безусловно, оказывают положительное влияние на физическое состояние студента, однако в понимании самих обучающихся, данный способ улучшения своего физического состояния и здоровья носит больше рекомендательный характер. При этом поддержание основных показателей, характеризующих физическое состояние, видят в

соблюдении режимов дня и питания, уменьшении психических перегрузок. По мнению опрошенных, это можно сделать, улучшив свое материальное положение. Можем сделать вывод, что вуз может влиять на физическое состояние студентов не только, обязывая посещать пары по физической культуре, но и предоставляя какую-либо материальную помощь. Например, предоставление общежитий иногородним.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Миронова С.П. Комплексная система мониторинга состояния физической подготовленности студентов. Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 62-4. С. 137-140.

2. Гарина Е.В., Воронова Н.Н., Першиков С.В., Шульгин А.М., Смирнова Н.И. Состояние физической подготовленности 11-классников и студентов, поступивших на первый курс в высшее учебное заведение. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 5 (183). С. 84-90.

3. Алдарова С.А., Абдулова Н.В., Щербинина Н.А. Влияние занятий физической культурой и спортом на психологическое состояние студентов высших учебных заведений. Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2022. № 1-1 (64). С. 93-96.

4. Носова А.Д. Физическое состояние студентов в высших учебных заведениях. // В сборнике: Верховенство права: человек в государстве. Сборник научных статей, докладов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2019. С. 367-371.

5. Орлова А.Э. Физическая культура в жизни студентов. Научный альманах. 2019. № 11-2 (61). С. 205-207.

УДК 796

Фёдорова Н.В.

Научный руководитель: Коровянский А.Г., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

СТОИТ ЛИ ПИТЬ ВОДУ ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ?

Поддержание гидратации - важная часть обыденной жизни человека, в особенности если вы занимаетесь физическими упражнениями и утрачиваете значительную долю той воды, которую вы накопили, потев. Без необходимого количества гидратации наша

способность заниматься спортом или бегать трусцой по окрестностям может быстро снизиться. На самом деле, ощущение жажды, которое мы начинаем испытывать в середине тренировки, может означать, что мы уже обезвожены. Так как вода составляет 75% всей мышечной ткани и 10% жировой ткани, даже малейший намек на обезвоживание способен оказать колоссальное влияние на нашу функциональность.

Потребление необходимого числа воды до и после занятий может напрямую повлиять на наше самочувствие на полпути, поэтому нужно убедиться, что мы пьем достаточно в течение дня. Но что именно представляет собой это число? В то время как обезвоживание может затруднить выполнение тренировки и представлять опасность для нашего здоровья, употребление слишком большого количества воды также может замедлить наше самочувствие. Нужно ли на самом деле пить во время тренировки или ограничиться большим глотком в конце занятия?

Мы должны пить воду во время тренировки. Если вы тренируетесь, вы расходуете энергию, ваше сердцебиение учащается, и вы будете потеть. Питьевая вода на протяжении всей тренировки поможет предотвратить обезвоживание. Имеется один существенный принцип, которого стоит придерживаться: пить во время тренировки нужно тогда, когда вы испытываете жажду.

Усреднённое значение потребления воды — 30–40 мл на 1 кг тела. Минимальное — 500 мл. Однако точное количество будет зависеть от уровня физической активности и условий окружающей среды.

Если вы тренируетесь более двух часов или находитесь в жаркой и влажной среде, обычной питьевой воды может оказаться недостаточно для тяжелой работы, которой вы подвергаете свое тело. Энергичные упражнения, подобные этому, могут истощить ваш запас гликогена, который расходуют мышечные клетки.

Основные цели употребления H₂O во время тренировки - предотвратить обезвоживание и не пить больше, чем вы потеете. Чтобы определить, достаточно ли вы пьете, взвесьтесь без одежды до и после обычной тренировки. Если ваш вес изменится более чем на 2% от вашего начального веса, вам следует планировать пить больше воды на протяжении всей тренировки в будущем.

Во время занятий спортом с потом активно вымывается натрий, что может привести к плохому самочувствию и даже головокружению. Для восстановления ионов натрия нужно пить специализированную воду, насыщенную этим элементом. [3]

Интернет-ресурсы предлагают рекомендованную схему питья воды для спортсменов:

- 500–600 мл воды или травяного чая за 1–1,5 часа до тренировки;
- Во время тренировки выпивать по 2–3 глотка воды каждые 15 минут;

- В финале занятия выпить 500 мл воды или количество, равное количеству потерянного за тренировку веса. [4]

Что, если вы находитесь в классе, где не делают перерывов на воду или на пробежке, и не взяли с собой бутылку воды? Если ваша обычная процедура длится около часа или меньше и не требует обильного потоотделения в жаркую или влажную погоду, вы, вероятно, сможете обойтись без нескольких глотков воды. Здоровый человек среднего роста может выделять до 1 килограмма пота за 60-минутную сессию интенсивных упражнений в помещении, и, хотя это может показаться интенсивным, на вас это не должно повлиять, если вы правильно подготовились в течение дня, выпив рекомендуемое количество воды.

Вы можете определить, следует ли вам пить воду во время занятий, предварительно выполнив простой, но несколько грубый тест: исследуя свою мочу. Хорошим показателем обезвоживания является цвет мочи — в норме она должна быть бледной и прозрачной. Чем моча темнее, тем больше жидкости нужно пить.

Вода - лучший напиток для утоления жажды и восполнения жидкости, потерянной во время тренировки. Пейте воду и перед началом тренировки.

Вода может похвастаться огромным списком преимуществ. Она натуральная, бесплатная, легкодоступная, не содержит килоджоулей и содержит фтор, который полезен для наших зубов. [5]

Некоторые спортсмены употребляют спортивные напитки, содержащие электролиты и углеводы, концентрация которых позволяет организму дозавлаживать во время тренировки. Спортивные напитки могут быть полезны, если ваша активность колеблется от умеренной до энергичной в течение более 60 минут. Однако спортивные напитки могут содержать большое количество сахара, поэтому употреблять их нужно только в случае необходимости.

Помните, что фрукты и овощи содержат большое количество воды, поэтому фруктовые закуски могут помочь восполнить недостаток жидкости. [1]

Некоторые жидкости не рекомендуются при занятиях спортом:

- Избегайте сердечных напитков, безалкогольных напитков или соков. Обычно в них много углеводов и мало натрия.

- Избегайте кофеина, который может быть мочегонным средством (что означает, что он заставляет вас выделять больше мочи и, следовательно, терять больше жидкости).

Чтобы адекватно восстановить гидратацию после тренировки, старайтесь пить в полтора раза больше жидкости, чем вы потеряли во время тренировки. Не делайте все это за один раз. Распределите его на следующие два-шесть часов. [2]

Итак, нам нужно пить больше жидкости, чем потеряли во время тренировки, потому что мы продолжаем терять жидкость через потоотделение и мочеиспускание в течение некоторого времени после окончания тренировки.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Better Health Channel [Электронный ресурс]. URL: <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/Exercise-the-low-down-on-water-and-drinks> (дата обращения: 17.09.2022).

2. Здоровье Форум [Электронный ресурс]. URL: https://health.mail.ru/news/vredno_li_pit_vodu_vo_vremya_trenirovki/ (дата обращения: 18.09.2022).

3. Classpass [Электронный ресурс]. URL: <https://classpass.com/blog/water-while-working-out-vs-after/> (дата обращения: 18.09.2022).

4. Линия жизни [Электронный ресурс]. URL: <https://omskfitness.ru/articles/pitevoy-rezhim-dlya-aktivnykh-lyudey> (дата обращения: 18.09.2022).

5. Крамской С. И. Технологии формирования здорового образа жизни студентов. Крамской С. И., Зайцев С. В., Манучарян и др. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2012. – 191 с.

УДК 796

Федосеева А.А.

Научный руководитель: Амельченко И.А., канд. биол. наук, доц.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ВЛИЯНИЕ ВИРТУАЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

В последнее время интернет стал незаменимой частью жизни для большинства населения. Сегодня любой современный человек хотя бы раз в сутки, для общения, работы или просто поиска нужной информации заходит в сети всемирной паутины. Конечно, интернет имеет огромное значение в современном мире и полезен для

человечества: как неиссякаемый источник информации, доступный способ обретения навыков и знаний, как неотъемлемый помощник в работе и бизнесе, как способ планирования досуга, как место для знакомства с интересующими людьми и способ поддержания связи. Интернет облегчает покупку и улучшает выбор нужных услуг и товаров, а также позволяет сэкономить на их приобретении. Но интернет-зависимость – это психологическое расстройство, которое сопровождается большим количеством поведенческих проблем и в общем заключается в неспособности человека вовремя выйти из сети, а также в постоянном присутствии навязчивого желания туда войти. [1].

Психологи бьют тревогу и сравнивают феномен интернет-зависимости не иначе как с пристрастием к алкоголю и наркотикам. Поводы для беспокойства действительно имеются. Исследования, которые были проведены на тему интернет-зависимости показали, что при длительном и неконтролируемом пользовании сети происходят изменения в состоянии сознания и в функционировании головного мозга. Постепенно это может привести к потере способности обучаться и глубоко мыслить.

Известный американский ученый-публицист Николас Карр - эксперт в области процессов передачи и управления информацией, вместе с группой исследователей-психологов, созданной им, пришли к неутешительным выводам — быстрое и постоянное просматривание сайтов приводит к тому, что мозг человека утрачивает способность к углубленному аналитическому мышлению, превращая постоянных пользователей сети в импульсивных и не способных к интеллектуальной работе людей [1,2].

Вот только ухудшение памяти и нарушение мыслительных процессов - это далеко не единственные негативные последствия влияния сети всемирной паутины на людей. Окунаясь с головой в интернет, человек постепенно утрачивает способность реального общения и это приводит своего рода к асоциальности. И правда, для чего видеться с друзьями, когда можно поболтать с ними по Skype, зачем с кем-то в живую договариваться или созваниваться, если можно просто одним кликом отправить письмо по e-mail, зачем мучиться с поиском и приобретением товаров в обычных магазинах, когда можно купить что угодно, не выходя из дома... То есть описанные ранее как преимущества, все эти удобства при длительном и безальтернативном их использовании превращаются в проблему. Так начинают появляться сложности в коммуникации с новыми людьми, а попадание в незнакомую компанию для интернет-зависимого человека и вовсе становится стрессовой ситуацией. После человек становится

замкнутым, что сказывается как на работе, так и на учёбе, нарушается приём пищи, появляется бессонница, избавиться от которой без помощи специалиста для него уже невозможно. Некоторые из-за нездоровой привязанности к информационным сетям кончают жизнь самоубийством [3].

А ведь "Минздрав предупреждал". В начале девяностых годов прошлого века только неопытный или ленивый психолог не отмечал публикацией о вреде сетевого влечения и компьютерных игр, тогда ещё только внедряющихся в общественность. Теперь на месте этих статей печатаются новые образцы виртуального дурмана: как-никак, XXI век на дворе, да и психологи уже не актуальны. Что мы, сами не сможем разобраться? Разобрались, и сейчас производители игр соревнуются в реалистичности виртуальных миров, возможностях для развития своего персонажа, количестве "бонусов". На первый план выходит показатель "времени на прохождение", что в общепринятой терминологии то же самое, что и сила наркотика. Человек тратит своё реальное время на выдуманное развитие, разменивает своё здоровье на увеличение вымышленных героев, существующих лишь в памяти компьютера и нездоровом воображении [2, 3].

Как уже говорилось выше, по воздействию на организм компьютерные развлечения сродни наркотикам. Но если с дурмящими веществами не прекращают борьбу весь мир, то до мании к информационной сети есть дело лишь у отдельных энтузиастов. Особенно сложная ситуация с игровой зависимостью обстоит в Российской Федерации, где процветает компьютерное "пиратство". Игры легко доступны, а население не берёт во внимание оценку опасности, исходящую от них. В основном жертвами виртуальной реальности становится молодое поколение: дети и подростки - родители поощряют виртуальные приключения своих детей, наивно полагая, что это лучше плохой компании в подворотнях. Увы, учат насильственной расправе как раз компьютерные «стрелялки». Сюжет у большинства игр жесток, культивирует обман и убийство как единственно возможный способ достижения цели и решения проблемы. Даже если ребенок не впадает в зависимость от виртуальной реальности, психика его все равно будет повреждена, ведь основы поведения формируются именно в детстве [4]. Есть ряд причин, по которым возникает зависимость в интернете и выражается это в разнообразных формах. Как вы уже могли понять интернет-зависимость далеко не безобидное влечение. Пристрастие к общению в соцсетях предоставляет подросткам возможность существовать в образе своих фантазий, и не покидая границы этих образов, осуществлять насколько желанную и

необходимую, настолько и невозможную в реальности коммуникативную активность. Действительно, зачем выходить на улицу, когда общаться можно в интернете? Это является основной причиной интернет-зависимости у подростков. Однако из-за этого у человека теряется возможно самовыражения. Он с трудом высказывает свои мысли, неспособен отстоять свою точку зрения, испытывает страх публичных выступлений, боится осуждения реального общества, в общем становится замкнутым и неуверенным в себе. Не единичны случаи, когда длительные игры приводили к ужасным последствиям. К примеру, многочасовая онлайн-трансляция игры в World of Warcraft, в октябре 2005 года довела китайскую школьницу до истощения организма и смерти. А в 2011 году американская домохозяйка чрезмерно увлеклась игрой в ту же Warcraft, забыла про свою трехлетнюю дочку, которая умерла от обезвоживания и недоедания. [2, 4].

Вот что трактует один из разработчиков онлайн-игр Дэвид Вонг : *«Всякая зависимость возникает из трёх составляющих – активности, времени и поощрения, и есть бесчисленное количество приёмов, используя которые, эти три фактора возможно объединить друг с другом для того, чтобы игрок показывал тот образец поведения, который задумал разработчик»*. Для решения проблемы полностью вычёркивать интернет из своей жизни совершенно не обязательно – у него много полезных возможностей, важно уметь грамотно ими пользоваться. Выход есть! Необходимо знать, как не поддаваться негативному влиянию и обходить опасности современных технологий. Алексей Тукмаков придерживается мнения, что для этого нужно соблюдать всего два условия:

- Первое: необходимо обеспечить себе поводы для беспокойства в физической реальности: приобщиться к живому искусству (посещать музеи, концерты, театры), заниматься творчеством (рисовать, музицировать), уделять время спорту, найти реальное дело, которое считается важным (например, для некоторых это регулярное волонтерство), наслаждайтесь интересным общением с людьми и контактом с природой.

- Второе: использовать интернет только тогда, когда без него не обойтись (электронная почта, оперативная информация о погоде, бронирование билетов и отелей). Новости же можно узнать из бумажных газет, выпишите две – проправительственную и оппозиционную, читайте и сопоставляйте. Любимую музыку слушать без захода в соцсети – скачайте на компьютер и смартфон. Одним

словом, если есть опасение впасть в зависимость, принцип один – поменьше доступа к интернету [4].

По одним данным, устойчивая привычка формируется за 21 день, по другим – за 42 дня. Чтобы отвыкнуть от вредной привычки необходимо столько же времени – от 3 до 6 недель. Если имеется возможность, можно взять на этот период отпуск, чтобы не было необходимости пользоваться интернетом для работы. Для совершения звонков можно приобрести кнопочный телефон. Все, что необходимо сделать – попробовать пробудить у человека интерес к чему-то другому помимо интернета. Как вариант, заинтересовать спортом – бегать вместе по утрам, ходить в походы, что-нибудь ещё. Важно: делать именно вместе, а не просто дать указание: *«Бросай интернет и бегай по утрам»*. *Зависимому человеку необходимо чувствовать поддержку, ощущать, что он по-настоящему кому-то нужен и ему уделяют внимание и время»,* – сообщает психолог. Надо помочь человеку втянуться в увлекательный процесс. Если вам известно, что он планировал заняться рисованием, то подарите ему абонемент на курс живописи, месяца на два. Но именно на тот курс, где будет реальное общение с увлечёнными людьми, единомышленниками, с которыми он сможет контактировать и, которые, возможно, окажут на него положительное влияние. Чтобы преодолеть зависимость важен живое общение с живыми людьми [3,5].

Для зависимого человека интернет сродни тюрьме, в которую он себя добровольно заточил. Помимо этого, постоянное сидение за компьютером может вызвать негативные последствия не только психологические, но и физические: ухудшение зрения, возникновение проблем с избыточным весом и опорно-двигательным аппаратом, затекание кистей рук. [6,7]. Какие преимущества у человека, свободного от интернет-зависимости? Преимущество, по большому счёту, одно. Такой человек живёт в реальности, именно живёт, а не существует перед монитором, и перед ним открываются реальные возможности. Такие как заработок денег, встреча любимого человека, реализация творческих проектов, оздоровить своё тело. В интернете ничего этого сделать невозможно.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Селиванов В.В., Капустина В.Ю. Методы виртуальной реальности в современной психологии – 4.е изд., стер. М.: Омега. Л, 2016. 656 с.

2. Мамедова Т.Ш. Влияние виртуальной реальности на сознание современного человека. 2018. 380 с.

3. Нежебицкая И. А. Влияние виртуальной реальности на подростков // Молодой ученый. 2017. 176 с.

4. Хелен Папагианнис. Дополненная реальность. Все, что вы хотели узнать о технологии будущего. 2020. 672 с.

5. Виртуальная реальность: Взаимодействие компьютера и человеческой психики. Беседа с доктором педагогических наук, профессором МГПУ Михаилом Владимировичем Воропаевым URL: <https://pravoslavie.ru/47073.html> (дата обращения 20.10.2022).

6. Инновационные подходы к организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» / под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. 423 с.

7. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза / под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. Белгород: Изд-во БГТУ, 2022. 236 с.

УДК 796

Федосеева А.А.

Научный руководитель: Иванов М.В., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

Технический прогресс не стоит на месте, в нашу жизнь входят разнообразные устройства, значительно облегчающие жизнь, и как следствие, значительно снижается физическая активность людей. Эта тенденция отчётливо прослеживается и в последнее десятилетие. С одной стороны, человечеству можно поаплодировать, ведь мир развивается и прогресс не останавливается. Однако есть и обратная сторона – такой пассивный образ жизни приводит к снижению функциональных способностей человека, ослабевают скелет, мышцы и даже нарушается работа внутренних органов. Отсутствие активности в жизни приводит к тому, что изменяется работа всех систем органов, страдает организм человека в целом. Вот и начинают развиваться самые разные заболевания. Вот почему так важна роль спорта в здоровье человека. Хотя бы потому, что физическая активность — это почти единственный способ удовлетворить естественную потребность в движении и упражнениях.

Здоровье человека и спорт, как бы то ни было, очень взаимосвязанные понятия [1].

Спорт – отличный антистрессовый инструмент. После тяжёлого рабочего дня специалисты рекомендуют отправиться в тренажерный зал. Доказано, что в процессе двигательной активности вырабатываются эндорфины, гормоны счастья, отвечающие за настроение. Без движения здоровый образ жизни невозможен. Благодаря физической нагрузке обеспечивается работоспособность важнейших органов человека. По этой же причине упражнения помогают справиться с хандрой, вялостью, упадком сил и депрессивными состояниями. Спортсмен наслаждается жизнью, чувствует себя её полноправным участником. Поэтому ему некогда грустить или говорить о смене эмоциональных всплесков.

Выносливость – это способность, которая позволяет выдерживать значительные нагрузки в течение продолжительного времени. Это время связано с уровнем подготовки человека. Однако выносливость может понадобиться не только профессиональным спортсменам, но и обычным людям: дольше работать, усерднее тренироваться, не уставать от вынужденных длительных походов по магазинам и так далее [1-2]. Так как же развить выносливость и какие упражнения использовать для ее развития? Правда, тут стоит сразу понимать, о каких периодах и о какой работе идет речь. И про какие нагрузки. Например, можно бегать буквально часами. Это выносливость? Да. А сделать серию из 30 подтягиваний, что это? Это еще и выносливость, но в другом упражнении. И конечно, никто не в состоянии подтягиваться несколько часов подряд. Отжимаясь от пола на 10-15 минут. Это также выносливость, которую можно натренировать.

Существует множество мнений о том, какие виды выносливости существуют. Выделяют мышечную, сердечную, общую, специальную, силовую, аэробная, анаэробная и другие. Общей выносливости нет. Есть только мышечная выносливость. И в какой-то мере можно говорить о выносливости сердца. На практике все всегда сводится к выносливости в заданном упражнении или движении. И это легко проверяется экспериментально. Если человек очень хорошо бегаёт на длинные дистанции, это ещё ничего не говорит об его способности отжиматься от пола или приседать со штангой весом 70 кг. Как, впрочем, верно и обратное.

К сожалению, выносливость — чрезвычайно специфическое качество. Развивая его в одном направлении, мы не можем развить выносливость в других упражнениях. Это факт [2].

В определённой степени, начиная с определённого уровня развития, начинает работать принцип синергизма, когда развитие в одном направлении обучения помогает в других направлениях. Но это влияние довольно слабое. Чаще всего мы развиваем отличную выносливость в том движении, в котором тренируемся больше всего. И как только мы немного изменим тип движения, выносливость в нём резко уменьшится. И её необходимо нарабатывать снова именно в этом упражнении. Поэтому, чтобы натренировать выносливость, нужно тренировать её в тех упражнениях, в которых она вам нужна.

Каковы преимущества обучения? Подготовленный человек выделяется из толпы как внешне, так и внутренне. Это улучшит ваше самочувствие и уверенность в себе. Хорошая осанка, отсутствие лишнего веса, укрепление сердечной мышцы, развитие мышечных волокон и прочее [3].

Я выбрала восемь различных упражнений, которые очень удобны для тренировки выносливости. Эти упражнения хороши ещё и тем, что имеют хорошие дополнительные эффекты: улучшается общая физическая форма, при правильном питании и частоте тренировок вы получаете хороший эффект похудения.

Ходьба на беговой дорожке. Многие думают, что беговая дорожка предназначена только для бега. На самом деле, лучшее упражнение на беговой дорожке — это просто ходьба. Ходьба очень полезна для развития выносливости. Особенно удобно, что современные дорожки позволяют менять угол наклона, что даёт возможность «ходить в гору». Ходьба в гору — один из лучших способов развить выносливость ног. Отрегулируйте наклон до самого крутого, увеличьте время ходьбы, возьмите лишний вес. Это отличное упражнение на выносливость!

Бег. Имейте в виду, что бег развивает выносливость только в самом беге. Постепенно увеличивайте дистанцию или время бега в зависимости от ваших целей. Перед новичками чаще всего стоит задача выдержать определённую дистанцию (скажем, 3-5 км) без остановки. Если месяц назад вы не могли преодолеть расстояние в 3 километра без остановки, а теперь можете, значит, ваша выносливость увеличилась. Для опытных задача другая - сократить время преодоления дистанции. Если на дистанции 10 км вам удавалось сократить время забега на 15-30 секунд, то вы однозначно становились выносливее и быстрее. Тренируйтесь именно так, как вам нужно. Измерьте выносливость в конкретных цифрах! Это все упрощает.

Прыжки со скалкой. Ещё одно прекрасное упражнение на выносливость. Необходимо подбирать длину скалки в зависимости от роста (табл.1). Сначала можно добиться 200-500 непрерывных

прыжков. Для новичка это большой вызов. Затем увеличьте количество до 1000 прыжков всего или даже в одном подходе. Ну а следующий шаг – научиться делать серию двойных прыжков со скакалкой. Это когда верёвке удаётся сделать два полных оборота за один отскок.

Таблица 1 – Соотношения роста и длины скакалки

Рост, см	Длина скакалки, см
До 150 (включительно)	1,8
151 - 165	2,5
166 - 175	2,8
176 - 185	3
От 186	3,5 - 3,8

Обязательно занимайтесь прыжками со скакалкой в качественной обуви, чтобы уберечь суставы ног от повреждений.

Приседания. Используйте обычные приседания без утяжеления. Допустим, вы установили новый рекорд 200 раз, 300 раз или даже 500 раз! Или делайте приседания со штангой определённого веса, с которыми вы должны присесть определённое количество раз. Идея научиться присесть со штангой 70 кг по 50 повторений в одном подходе — большая цель многих посетителей тренажерного зала. Думаю, не нужно объяснять, насколько серьёзно повысится ваша выносливость и насколько заметно изменится ваш внешний вид, если вы достигнете этой цели. Вес штанги для дам можно уменьшить до 20-30 кг, если страшно.

Отжимания. Это одно из самых полезных кардиоупражнений. И один из самых понятных, так как очень легко ставить и добиваться определённых значений: 20 отжиманий, 30 отжиманий, 50 отжиманий за подход. И каждый новый рекорд означает, что вы становитесь все более выносливым! Ваши трицепсы, грудь, пресс и бедра определённо станут все сильнее и сильнее.

Упражнение бёрпи. Это одно из лучших кардио и общефизических упражнений. По сути, бёрпи — это чередование отжиманий и прыжков. Необходимо принять центр тяжести лежа, оттолкнуться, затем быстро встать и подпрыгнуть. Повторяйте много-много раз! Тренированные люди могут делать бёрпи 50-100 раз за подход. Это отличная тренировка выносливости!

Упражнения с гирей. Упражнения с гирями отлично подходят для развития выносливости. Вы можете использовать практически любые упражнения с гирями: толчок, рывок, заброс и подобное. На мой взгляд, рывок гири — является одним из лучших упражнений на выносливость.

Если вы технически освоите его правильно (особенно мягкий приём гири в запястье), у вас не возникнет проблем с его выполнением буквально сотни раз! Это отличная тренировка сопротивления! Не позволяйте гире ударяться о запястье, научитесь правильно её держать.

Планка. Это отличное статическое упражнение. Все статические упражнения так или иначе развивают выносливость. Но эта стойкость особого рода. Вы становитесь более выносливым в этом положении. Примите правильное положение и удерживайте не менее 30 секунд. Постепенно увеличивайте время удержания до 60 секунд и более. Чем дольше вы терпите, тем больше у вас терпения!

Полагаю, что вы осознали, что для развития выносливости можно и нужно использовать самые разные упражнения. Не обязательно только эти. Главное помнить принцип особенностей выносливости. И выбирайте те упражнения, которые вам действительно нужны, в которых вы хотите развить выносливость. Для примера приводим примерную программу ежедневных тренировок для развития физических качеств, она включает периоды активных занятий с определенной направленностью, а также время, необходимое для восстановления (табл.2).

Таблица 2 – Программа ежедневных тренировок

День 1	Бег — 2 км Планка — 30 секунд/4 подхода
День 2	Отдых
День 3	Скакалка — 60 секунд/4 подхода Бёрпи — 20 секунд/4 подхода
День 4	Отдых
День 5	Бег — 3 км Отжимания — 10 повторений/3 подхода Скакалка — 30 секунд/4 подхода
День 6	Отдых
День 7	Приседания — 20 повторений/3 подхода Планка — 60 секунд/4 подхода Бёрпи — 30 секунд/4 подхода

Для достижения максимального уровня развития собственной выносливости необходимы регулярные тренировки, помогающие вашему телу становиться сильнее во всех отношениях одновременно [4].

В итоге все это приведёт к улучшению общего состояния организма и повышению работоспособности [5]. При тренировке на выносливость очень важно обеспечить восстановление между

занятиями. Если вы не восстановитесь, рост вашей выносливости замедлится или даже пойдёт вспять. Это требование особенно важно учитывать людям с лишними килограммами. Внешне тренировки на выносливость и упражнения для похудения похожи. Но потребность в восстановлении особенно важна при тренировках на выносливость [6,7].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Алимарин Б.А., Виноградов Ю.А. Теория и методика физического воспитания. Москва: Просвещение, 2014. 656 с.
2. Барчукова И.С., Кикотя В.Я. Физическая культура и физическая подготовка. М.: Юнити-Дана, 2018. 380 с.
3. Верхошанский, Ю.В. Основы подготовки спортсменов. Москва. 2019. 176 с.
4. Гришина, Ю.И. Основы силовой подготовки: знать и уметь: методическое пособие. Москва, 2017. 672 с.
5. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. Москва: Физкультура и спорт, 2020. 251 с.
6. Инновационные подходы к организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» / под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. 423 с.
7. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза / под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. Белгород: Изд-во БГТУ, 2022. 236 с.

УДК 796.03:796.3

Филиппенко И.Ю., Толстых Е.И.

Научный руководитель: Коруковец А.П., доц.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

ВЛИЯНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКУЮ ФОРМУ СТУДЕНТОВ

Физическая активность в любой форме является одним из важнейших элементов здоровья человека. Одним из таких занятий является плавание. Плавание также является средством улучшения физической подготовки учеников, что, в свою очередь, влияет на мозговую активность и способность адекватно реагировать на проблемы, возникающие в процессе обучения.

В настоящее время проблемы со здоровьем широко распространены среди молодежи, особенно среди студентов. Исследования показывают, что средняя физическая активность людей неуклонно снижается. Это связано с внедрением цифровых технологий во все аспекты жизни, что снизило потребность в мобильности и межличностном общении. В этом контексте людям необходимо поддерживать интерес к здоровому образу жизни. Плавание, безусловно, способствует этому, поскольку является популярным видом спорта среди молодежи не только с точки зрения здоровья, но и с точки зрения досуга и практических соображений.

Цель: определить влияние уроков плавания на здоровье и физическую форму учеников.

Задачи.

1) Проанализировать исследования в области спорта.

2) Выявить положительную корреляцию между плаванием и укреплением здоровья.

3) Проанализировать возможности предложения уроков плавания для студентов университета.

Научная новизна заключается в статистическом и экономическом обосновании сложности и недоступности этого вида спорта для молодого поколения, особенно студентов, а также в анализе исследований, направленных на изучение влияния занятий плаванием на здоровье и физическую форму студентов.

Плавание - один из немногих видов спорта, в котором работают все группы мышц человека. Таким образом, плавание максимально увеличивает физическую активность.

Регулярные, желательно длительные, занятия плаванием оказывают благотворное влияние на всю нервную систему. Систематические занятия плаванием активно тренируют дыхательную систему. Люди, регулярно занимающиеся в бассейнах, укрепляют сердечную мышцу и увеличивают мощность сердца, то есть объем крови, проталкиваемый сердцем за один цикл его деятельности, увеличивается, а частота сердечных сокращений в минуту уменьшается, что значительно снижает риск аритмии, и многих других заболеваний, возникающих из-за воспалительного процесса в тканях сердца. Кроме того, давление воды способствует притоку крови от всего тела к сердцу. Более того, исследования показали, что у юношей и девушек, занимающихся плаванием, меньше жалоб на вегетативные расстройства, психическую и эмоциональную адаптацию.

Исследованиями влияния плавания на здоровье студентов занимались Н.М. Бламутова, Е.В. Волошина, А.И. Гончар и другие

отечественные ученые. Анализ результатов показывает, что существует прямая зависимость между уроками плавания и улучшением здоровья и физической подготовки учеников. В частности, исследование рекомендует организовывать занятия по плаванию для учеников с разным уровнем физической подготовки.

Опрос студентов по плаванию был проведен также в Московском государственном университете имени М.В. Ломоносова. В ходе эксперимента молодые мужчины тренировались два раза в неделю по 40 минут в тренажерном зале и 45 минут в бассейне. Результаты показали, что физическая форма студентов, занимавшихся в воде, выросла больше, чем у студентов, занимавшихся на суше.

Таким образом, видно, что плавание улучшает здоровье и физическую форму. Необходимость плавания очевидна. Плавание может быть включено в учебные программы университетов для популяризации этого вида спорта. Это не только улучшит здоровье населения в целом, но и положительно скажется на образовательном процессе студентов, что означает формирование пула компетентных кадров во всех областях.

К сожалению, реализация этой идеи обходится недешево: к концу 2021 года в России насчитывалось 497 государственных и 213 негосударственных высших учебных заведений. В то же время, только 1/3 высших учебных заведений предоставляют возможность посещать бассейны в качестве рекреационного или физкультурного мероприятия за счет учебного заведения. Это говорит о том, что обеспечение плавания для студентов высших учебных заведений требует значительных финансовых затрат на строительство бассейнов в районах, где их нет, и выделение средств высшим учебным заведениям на оплату пользования бассейнами для своих студентов. Эта проблема была частично решена федеральными и региональными законодателями с помощью различных видов государственных программ. Например, в 2010 году "Единая Россия" разработала проект "500 бассейнов" и выделила бюджетные ассигнования на строительство бассейнов в университетах. В рамках этого проекта в 2010-2016 годах в 46 региональных университетах было построено 72 бассейна для населения и студентов; в 2019 году проект развивается под названием "Университетские бассейны". Всего на эти инициативы из федерального бюджета РФ было выделено 4,77 млрд. рублей, что позволяет сделать вывод о том, что российские государственные органы заинтересованы в развитии студенческого спорта и, скорее всего, будут обеспечивать постоянное финансирование для реализации подобных программ.

Исходя из исследований и литературы в области физического здоровья и спорта, плавание является средством лечения многих заболеваний и состояний. Кроме того, плавание способствует улучшению физической формы как у студентов, так и у пожилых людей. Внедрение плавания в обычный учебный процесс и проведение занятий по плаванию для студентов может способствовать решению проблем со здоровьем среди молодежи и поддержанию потребности в здоровом образе жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Афраимов А. А. Позитивное влияние плавания на здоровье студента. Текст научной статьи по специальности «Науки об образовании» С.73.

2. Гармонова Валентина Евгеньевна, Борейко О.Н. Оздоровительное значение плавания. 2015 Вестник Таганрогского института имени А. П. Чехова. С. 96-98.

3. Петрунина С. В., Khabarova S. M., Дворянинова Е. В., Хайрова Х. Ж., Кирюхина И. А. Особенности адаптивного плавания. 2014 / Международный научно-исследовательский журнал. С. 87-88.

4. Тейлор Джеффри Анализ плавания. 2011 / Russian Journal of Nonlinear Dynamics. С. 371.

5. Соколова Ольга Валентиновна, Соколова Марина. Формирование интересов школьников к плаванию. 2015 / Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. С. 49-52.

6. Замчевская Е.С., Кутергин Н. Б., Коруковец А. П. Мотивация студентов к занятиям физической культурой на самоизоляции // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2021. №1. С. 24-27.

УДК 796

Харченко Л.К.

Научный руководитель: Коровянский А.Г., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

РАЗВИТИЕ МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Основной метод физической культуры - физические упражнения. Существует физиологическая классификация упражнений, в которой

вся многообразная мышечная деятельность объединена в отдельные группы упражнений по физиологическим признакам.

К основным методам и средствам физической культуры относят: физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы.

Физические упражнения – движения или действия, используемые для формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, развития физических качеств.

Естественные силы природы – солнечные лучи, воздух, вода.

Гигиенические факторы – мероприятия по личной и общественной гигиене труда, быта, отдыха, питания, окружающей среды и т.д.

Совокупность данных факторов формирует такую характеристику, как устойчивость организма.

Устойчивость организма к неблагоприятным факторам зависит от врожденных и приобретенных свойств. Она весьма подвижна и поддается тренировке как средствами мышечных нагрузок, так и различными внешними воздействиями (температурными колебаниями, недостатком или избытком кислорода, углекислого газа). Отмечено, например, что физическая тренировка повышает устойчивость к перегреванию, переохлаждению, гипоксии, действию некоторых токсических веществ, снижает заболеваемость и повышает работоспособность.

Физические упражнения в сочетании с естественными силами природной среды (факторами закаливания) помогают повысить общую устойчивость организма к ряду неблагоприятных воздействий внешней среды. Закаливание является элементом физического воспитания. Для закаливания используют воздушные, водные и солнечные процедуры. Эффект закаливания состоит в том, что повышается сопротивляемость не только к простудным, инфекционным заболеваниям, но и к недостатку кислорода, чрезмерной физической нагрузке.

Первым из российских правителей, кто дал толчок развитию физической культуры был император Петр I. Во времена правления Петра I физическое воспитание в стране приобрело государственные масштабы. В то время были широко известны такие виды физического воспитания как фехтование, вольтижировка, катание на буерах и коньках.

В конце XIX века очень большой вклад в развитие теории физического воспитания внёс знаменитый ученый Пётр Францевич Лесгафт. Он является основоположником физического образования и воспитания в России. В 1896 году он организовал в Санкт-Петербурге

впервые в России специальное учебное заведение, которое занималось подготовкой преподавателей по физическому воспитанию.

Владимир Ильич Ленин в 1920 году издал указ об организации в Москве Государственного центрального института физической культуры. Этот институт сыграл большую роль при подготовке специалистов по физическому воспитанию и в развитии научных исследований в области физической культуры. В то время в нашей стране повсюду создавались спортивные площадки и физкультурные секции на фабриках и заводах. Так, только в Москве были открыты 180 спортивных кружков, в которых занималось более 10 тысяч учащихся.

В 1930 году в СССР был создан Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР». Этот знаменитый девиз впервые прозвучал со страниц газеты «Комсомольская правда» в мае 1930 года. Комсомол обратился к каждому молодому человеку: «Крепкие мышцы, зоркий глаз нужны каждому трудящемуся! Предлагаем провести организовать испытания на право получения значка «Готов к труду и обороне»».

В мае 1936 года было организовано 60 добровольных спортивных обществ-профсоюзов. Эти спортивные сообщества объединили около 50 миллионов человек. Была создана спортивная материально-техническая база. Практически каждое предприятие, каждая школа располагали финансовыми возможностями, которые могли быть направлены на оздоровительную работу населения.

23 октября 1974 года Москва была избрана Международным олимпийским комитетом, как место проведения Игр XXII Олимпиады. В нашей столице в то время существовало около 55 крупных стадионов, 25 бассейнов, более 1200 спортивных залов, почти 300 полей для игры в футбол, более 2000 баскетбольных и волейбольных площадок, 150 с лишним теннисных кортов и еще очень много спортивных баз для различных видов спорта. В пользу выбора нашей столицы говорил огромный авторитет советского спорта, который был завоеван победами на мировой спортивной арене.

После распада Советского Союза и образования Российской Федерации как самостоятельного государства, была принята новая программа по физической культуре. Она уже не была связана с комплексом ГТО и состояла из двух частей: обязательной и вариативной.

С 1996 года в Российской Федерации были введены в действие новые программы физического воспитания школьников: программа на базе одного вида спорта, программа антистрессовой пластической гимнастики, авторские программы и комплексная программа.

Благодаря реализации и разработке этих программ удалось сохранить государственную систему управления в области спорта и физической культуры.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. ЦНИТ СГАУ [Электронный ресурс]. URL: http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/tema2/p2_9.htm (дата обращения: 17.09.2022).

2. РУТ (МИИТ) [Электронный ресурс]. URL: https://miit.ru/content/Содержимое.pdf?id_vf=11283#:~:text=В%20качестве%20средств%20физической%20культуры,одежды%2С%20обуви%2С%20мест%20занятий%2С (дата обращения: 18.09.2022).

3. «Средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей организма», журнал «Автономия личности», 2020 г. №1 (21).

4. Studfile [Электронный ресурс]. URL: <https://studfile.net/preview/1714626/page:7> (дата обращения: 18.09.2022).

5. Крамской С. И. Технологии формирования здорового образа жизни студентов: учеб. пособие – Крамской С. И., Зайцев С.В., Манучарян и др. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2012 – 191 с.

УДК 796.11

Хушляев Г.А.

Научный руководитель: Шумилов А.Ю., ст. преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

ФУТБОЛ КАК ЛУЧШЕЕ НАЧАЛО СПОРТИВНОЙ ЖИЗНИ РЕБЁНКА

Что делает футбол таким привлекательным и популярным? Ответ довольно прост и логичен: начать играть в футбол может каждый, у кого есть желание. Широкая доступность этого вида спорта способствует его растущей популярности — в каждом дворе по всему миру можно видеть ребят, гонящих мяч. По сути, для того, чтобы добиться успехов, им нужны лишь талант и упорный труд. Футбол укрепляет здоровье, повышает силу и выносливость организма, он вырабатывает концентрацию и эмоционально разгружает ребенка. Футбол — игра коллективная, благодаря ему дети налаживают коммуникацию. Однако, так как в 3 года преодоление больших расстояний для детей – довольно

трудная задача (длина футбольного поля минимум 100 м), начинать следует с мини-футбола. От классического он отличается правилами, длиной матча, размерами футбольного поля, количеством игроков в команде. [1, 229-232]

Футбол, как и любой активный вид спорта, несет огромную пользу для здоровья ребенка. В первую очередь ежедневные тренировки на свежем воздухе значительно укрепляют иммунную систему. По последним исследованиям, дети занятые в спорте, в том числе и в футболе менее подвержены таким заболеваниям как ОРВ, ОРЗ, что свидетельствует о сильном иммунитете. Помимо этого эксперты отмечают следующие положительные моменты при занятиях футболом на здоровье школьников:

Физическое развитие. Занятия футболом помогают укрепить мышцы, сформировать правильную осанку, укрепить выносливость, повысить скорость реакции. Помимо этого тренировки помогут предотвратить появление лишнего веса, обогатить кровь кислородом и улучшить обмен веществ;

Психическое развитие. Занятия футболом положительно влияют и на психическое развитие детей. Учатся дисциплинированности, могут повысить свою самооценку, научиться адекватно воспринимать критику. По отзывам родителей и учителей, юные футболисты отличаются целеустремленностью, уравновешенностью и силой воли.

В целом врачи отмечают, что занятия футболом действительно положительно влияют на развитие малышей. При правильно составленном графике нагрузок дети показывают отличные результаты в учебе, они более адаптированы в обществе и не испытывают сложностей в общении со сверстниками.

Возникает логичный вопрос: где заниматься? В каждом городе есть возможность выбора места для занятий детским футболом. От обычного двора около дома до специализированных школ и даже академий.

Двор

Часто подростки сами собираются поиграть в футбол во дворе. Такой формат популярен в силу своей экономичности и отсутствия жесткой дисциплины. Бывает и так, что площадку между многоквартирными домами выбирают для занятий тренеры — из-за ее легкодоступности и возможности сэкономить на аренде поля. Но, как отмечают специалисты, занятия в условиях двора не всегда отвечают предъявляемым к ним требованиям, в профессиональной подготовке такого тренера можно усомниться.

Секция

Современная футбольная секция для ребенка — более проверенный вариант, где организация обучения строится на основе нескольких параметров:

- использование современных футбольных площадок;
- подтвержденная квалификация тренера (часто такие секции открывают бывшие футболисты с внушительным стажем и специальным образованием);
- четкая структура занятий, не привязанная к основному обучению в младших и средних классах.

Секция — это своего рода кружок, который посещает ребенок в удобное для него время до или после школьных занятий.

Школа

Школы, в которых есть возможность совмещать занятия и футбол, делятся по уровням подготовки. Если в обычных учреждениях тренировки могут носить более общий характер, то в специализированных делается уклон на конкретный вид спорта. [2, 206-210]

Специализированная спортивная школа — учреждение, где, помимо общего образования, ребенок серьезно готовится к большому футболу. Обычно такое обучение проходит на платной основе, но если мальчик или девочка выдают высокие результаты, то есть возможность получить бесплатную квоту.

Академия

Футбольная академия — самый престижный формат обучения, в котором наряду с юными спортсменами участвуют талантливые игроки (в качестве примера) и выдающиеся тренеры. В академиях существует специально созданная среда для занятий. Они ориентированы не только на детей, но и на взрослых, которые занимаются в них по программам, "заточенным" на будущий успех. [3, 307-311]

В каком же возрасте стоит начать заниматься? "Профессиональные" занятия, как правило, начинаются с трех-пяти лет, когда в большей степени преобладает игровая форма, чтобы заинтересовать маленького игрока и привить любовь к футболу. Подходящий возраст по мнению многих тренеров и специалистов — от пяти лет, когда ребенок способен более осознанно воспринимать технику владения мячом и выполнять специальные упражнения.

Футбол — очень красивая игра, в которой сияют свои звезды. Эффектные финты и головокружительные сейвы создают невероятную зрелищность, из-за которой болельщики приходят на стадион или следят с экранов телевизоров. Такая популярность этой игры объясняет выбор многих родителей и детей при определении вида спорта. По последним данным в футбольных клубах и секциях нашей страны

занято более 3 млн. человек и это еще без учета любителей футбола, которые играют во дворах и на спортивных площадках. Кроме того, футбол относится к виду когнитивной тренировки, другими словами, является "зарядкой для мозга". Занятия помогают активировать интеллект спортсмена — развить память, воображение, мышление, логику, восприятие, навык анализа. [4, 161-168]

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Дмитриенко, В.Г. Мини-футбол как общедоступный инструмент физического и духовно-нравственного воспитания детей, подростков и молодежи / В.Г. Дмитриенко, В.В. Кравцов // Место физической культуры и спорта в подготовке конкурентоспособных специалистов: Материалы междунар. науч.-практ. конф. МГСУ (17 — 18 июня 2010 г., Москва). — Вып. 3. — М.: МГСУ, 2010. — С. 229 — 232.

2. Крамской С.И. Физическая культура личности как предмет педагогического познания / С.И. Крамской, М.В. Кудряшов, В.В. Кудряшов // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. — Вып. XI. — Белгород, 2012. — С. 206 — 210.

3. Шумилов, А.Ю. Оценка успешности технико-тактических действий футболистов в мини-футболе в играх с соперниками различной квалификации / А.Ю. Шумилов, А.С. Грачев // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XII Междунар. науч. конф. (Белгород, 19–20 апреля 2016 г.) / Белгор. гос. технол. ун-т. — Белгород: Изд-во БГТУ, 2016. — С. 307 – 311.

4. Яковлев А.Н., Масловский Е.А., Саскевич А.П. Техничко-тактические действия юных футболистов в условиях соревнований // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта — СПб., 2014. — С. 161-168.

5. <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-detsko-yunosheskogo-futbola-v-rossii>

Черняев Г.Ю.

Научный руководитель: Груздева Н.А., ст. преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

ВАЖНОСТЬ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Жизнь любого студента трудна и наполнена различными препятствиями на пути к его цели. Ведь что есть студенческая жизнь, если не очень интересный период в жизни практически каждого человека? Он наполнен весельем, знакомствами и самыми разнообразными красками. Но также здесь студенты встречаются со взрослой жизнью и другими серьёзными проблемами. Одной из таких проблем является физическая культура в вузе.

Пожалуй, каждый студент хоть раз, но все-таки задумывался, зачем же ему нужна легкая атлетика в его учебном заведении. Именно поэтому с этим вопросом мы и разберемся. Процесс физического воспитания в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью образования и предусматривает использование разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма. В перечень основных видов спорта физического воспитания студенческой молодежи вошла и легкая атлетика. Начнем с того, что составим определение, что же вообще есть легкая атлетика? Легкая атлетика — вид спорта, объединяющий естественные для человека физические упражнения бег, прыжки, метания. Она включает в себя пять видов упражнения: ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборье. [1] Легкая атлетика как вид спорта не имеет себе равных. Физические качества: выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость, а также прикладные умения и навыки: бег, прыжки, метания очень широко используются в трудовой деятельности. Занятия легкой атлетикой формируют характер, закаляют волю человека, приучают его не бояться трудностей и смело их преодолевать. Занятия легкой атлетикой в коллективе, участие в командных соревнованиях воспитывает ответственность за полученное дело. [3]

Когда дело доходит до легкой атлетики на занятиях физкультурой, участвующие в ней студенты получают множество полезных в будущем навыков. Занятия легкой атлетикой может не только улучшить физическое и эмоциональное самочувствие, но и развить долгосрочные навыки, такие как командная работа и спортивное мастерство, которые

развиваются у студентов-спортсменов. Учащиеся, которые занимаются спортом, в частности легкой атлетикой, учатся чувствовать готовность к будущему. Будучи спортсменом в высшем учебном заведении, студенты узнают, что другие люди зависят от них. Ученики развивают самодисциплину, мотивацию и лидерские качества, которые им понадобятся для достижения успеха в построении успешной жизни.

Программа легкой атлетики в высших учебных заведениях развивает студентов в сильных спортсменов, которые являются лидерами, обладающими честностью и настойчивостью, готовыми продолжить свой соревновательный спортивный опыт и в будущем, после окончания учебы. Легкая атлетика как учебная дисциплина занимает одно из ведущих мест в процессе подготовки специалистов физической культуры и спорта. [3] Такое же место она занимает и в системе физического воспитания студентов неспортивных факультетов, помогая повысить уровень физической подготовленности, овладеть необходимыми двигательными умениями и навыками, снизить негативное влияние недостатка двигательной активности. В связи с этим, тема данной статьи приобретает особую актуальность.

Некоторые родители опасаются, что дополнительное время, проведенное на поле или стадионе, отрицательно скажется на среднем балле их ребенка. Однако верно лишь обратное. Учащиеся, занимающиеся легкой атлетикой в университете, больше связаны со этим высшим учебным заведением и общественной жизнью, что приводит к лучшим академическим результатам и вовлеченности в процесс обучения. Также можно отметить, что их тренеры и товарищи по команде поощряют их достижения и успехи. Уже прошедшие учебу бывшие студенты говорят, что занятия спортом помогли им развить чувство трудовой этики и повысили их мотивацию к успеху. Одно из преимуществ занятий легкой атлетикой во время учебы в университете заключается в том, что они повышают чувство самосознания и гордости, которые проявляются в личности учащегося. Студенты-спортсмены стремятся добиться большего во всех аспектах своей жизни. Ученикам, которые занимаются спортом, в частности легкой атлетикой, часто приходится совмещать свои физические занятия с обычной учебой. Балансировать между университетом, тренировкой, играми и друзьями и научиться эффективно управлять временем — это навык, который быстро осваивается большинством студентов-спортсменов. [1] Учащиеся должны уметь расставлять приоритеты в своем времени и становиться эффективными в своих задачах, чтобы они могли добиться успеха. Все мы знаем, что активный образ жизни намного полезнее, чем сидячий. Участие в занятиях легкой атлетикой в

высшем учебном заведении учит студентов важности движения и физической подготовки. [2]

Когда ученики понимают эти ценности, гораздо более вероятно, что они будут придерживаться этих привычек до конца своей жизни. Активный человек в конечном итоге столкнется с меньшим риском для здоровья в будущем. Еще одним преимуществом занятий спортом в университете является то, что большинство учащихся считают, что это помогает их общему психическому здоровью и благополучию. Для студентов занятия спортом — отличный способ улучшить общее физическое и умственное здоровье за счет физической активности.

Членство в спортивной команде помогает обучать учащихся ценным навыкам, например, тому, как быть частью команды, как идти на компромисс и как сотрудничать. Члены команды должны научиться работать индивидуально и работать вместе. Игроков учат, что совместная работа команды сильнее, чем работа одного человека. [4] Командная работа является важным навыком, которому необходимо научиться, и он хорошо послужит учащимся, когда они начнут работать и должны стать частью рабочей команды. Многие навыки, полученные в легкой атлетике в университете, легко переносятся в жизнь после занятий спортом. Часто старшие члены спортивной команды выступают в качестве наставников для младших игроков. Это помогает обучать навыкам лидерства людей, которые в состоянии помочь другим добиться успеха. К старшим членам команды часто обращаются за советом и поддержкой. Старшие игроки учатся играть лучше, чтобы подать пример. Это поможет им с уверенностью нести ответственность на протяжении всей жизни, пока они будут строить карьеру и создавать семьи. [5]

Три главных навыка, которым учат в спортивных командах, — это настойчивость, практика и терпение. Это положительные качества характера, возникающие в результате таких нелегких действий, как ежедневная практика, упорство в невзгодах и поддержка товарищей по команде со стороны, будут помогать человеку и в будущем. Эти атрибуты останутся с вами на всю жизнь и будут хорошо служить учащимся на протяжении всего жизненного пути.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Шуняев Д.Б. Масягина О.А. Шуняева Е.А. Легкая атлетика в системе физического воспитания студенческой молодежи. Текст: электронный URL: [https://cyberleninka.ru/article/n/legkaya-atletika-v-](https://cyberleninka.ru/article/n/legkaya-atletika-v)

sisteme-fizicheskogo-vozpitanija-studencheskoy-molodezhi (дата обращения: 29.09.2022).

2. Нурматов Ф. А., Козлова Е. В. Легкая атлетика в системе физического воспитания Текст: электронный URL: <https://moluch.ru/archive/136/37980/> (дата обращения: 29.09.2022).

3. Мифтахов А.Ф. Роль физической культуры в жизни студента Текст: электронный URL: <https://novainfo.ru/article/17286> (дата обращения: 29.09.2022).

4. Лукьянов С.И. Роль физической культуры в жизни студентов Текст: электронный URL: <https://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=6560#:~:text=Физкультурно-спортивная%20деятельность%2C%20в%20которую,процессе%20и%20их%20общественной%20активности> (дата обращения: 29.09.2022).

5. Замчевская Е.С., Хаметова Р.И, Груздева Н.А. Роль физической культуры в сохранении здоровья обучающихся студентов БГТУ им. В.Г. Шухова. / Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: Сборник статей XVIII Международной научной конференции // Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова: Издательство Белгородской государственной технологической университет им. В.Г. Шухова (Белгород). 2022.С.57-60.

УДК 796.035

Чесняк А.В.

Научный руководитель: Груздева Н.А., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ВОСПИТАНИЕ В УНИВЕРСИТЕТЕ

В настоящее время среди недостатков вузовского образования и научного пространства важное значение имеет проблема укрепления и сохранения здоровья обучающихся. Развитие предстоящих экспертов традиционно осуществляется в университетской среде. В настоящее время почти все обучающихся, которые обучаются в технических вузах, стремятся достичь высокого показателя квалифицированной подготовки, в некой сфере работы и конкурентное преимущество на рынке труда [9].

Физическое воспитание представляет собой многоплановый механизм «организации динамичной физкультурно-оздоровительной

работы обучающихся, которая направлена на увеличение нужды в занятиях физической культурой и спортом, развитие физической силы и здоровья, а также формирование санитарно-гигиенических знаний и привычек». В частности, уменьшается число аудиторных часов учителей и число предметов для обучающихся, изменяется совокупность профессий, в итоге физическая культура прекратила быть учебным предметом в ряде вузов [1].

В настоящее время в физическом воспитании высших образовательных заведений, как и во всей российской преподавательской науке, действуют две главные парадигмы воспитания: формирующая (общепринятая) и личностно-ориентированная (гуманистическая), каждая из которых имеет свой, характерный спектр. Общепринятая парадигма основана на представлении о «спасительной» и консервативной (в положительном смысле) роли школы.

Школа представляет собой механизм сохранения и передачи подрастающему поколению значимых элементов культурного наследия человеческой цивилизации - нужного многообразия важных информации и умений, а также идеалов и ценностей, которые способствуют как личному развитию так и охране общественного порядка. Данная учебная программа образованна на основных, проверенных временем знаниях и умениях, которые обеспечивают функциональную грамотность и социализацию индивидуума [5]. Приверженцы традиционной парадигмы в физическом воспитании, как правило, выступают на телеологической позиции, то есть исходят из нужд формирования индивидуума и целей ее воспитания, которые рассчитываются социальной политикой. Представители данной парадигмы акцентируют внимание в процессе обучения на двигательные действия и развитие физических качеств учащихся и, в итоге, на выполнении нормативных требований, которые установлены учебным планом.

Рационалистическая парадигма, с другой стороны, основана на внимании и содержании, а действенные приемы обучения учат разным типам информации. Цель школы – сформировать у учащихся адаптивный «поведенческий репертуар», определённый социальными нормами, требованиями и культурными ожиданиями [6]. В этом случае под понятием «поведение» понимаются «все типы реакций, которые свойственны человеку, — его мысли, чувства и действия». Смысл данной парадигмы идентифицирует необходимость создания и детализации целей обучения таким образом, дабы они определенно указывали, какими умениями обязан располагать ученик.

Образовательная программа целиком переведена на язык определенных поведенческих терминов, на язык «измеримых единиц поведения». Главными методами данной парадигмы выступают обучение, тренировка, тестовый контроль, личное обучение, коррекция. Приверженцы рационалистической парадигмы акцентируют внимание на результатах любой работы, которую учащийся воспринимает, совмещая элементы поведения, и воспроизводит ее, если результат ведет к удовлетворительным последствиям.

Именно в рамках данной парадигмы в физическом воспитании широко расходуются индивидуальные и дифференцированные методы и идеи написания программ учебного процесса [8]. Поэтому с конца 80-х годов прошедшего века в нашей стране динамично развиваются данные методы к физическому воспитанию в школах. В целях решения проблемы физического воспитания, создания стратегии формирования физического воспитания среди обучающихся, создаются очень результативные формы и методы физического воспитания в разных системах. В 2010 году был проведен Транснациональный форум по физическому воспитанию (в начале был создан Глобальный форум по педагогике физического воспитания). Польские ученые активно участвуют в его работе. Форум GoFPEP — международная платформа для изучения, анализа и реформирования педагогических систем физического воспитания [7].

В то же время в нашей стране создается концептуально новое направление по совершенствованию массового физического воспитания детей, тинейджеров и молодежи, что существенно повышает уровень качества и эффективность педагогических технологий в близкой сфере физического и духовно-нравственного воспитания тинейджеров.

Это направление можно назвать спортивной или спортивно-ориентированной физической культурой. Суть ее состоит в заимствовании элементов спортивной культуры и физической культуры. В наше время физическое воспитание в сфере самого высокого образования в США представляет собой не только учебную дисциплину, но и научную. На факультетах и кафедрах физического воспитания действуют также научно-ориентированные программы, магистратура, а в ряде инцидентов и докторантура [4]. Для обучающихся двигательная активность и занятия спортом, уменьшение утомляемости, увеличение работоспособности выступают важными условиями хорошего духовного и физического формирования.

Физическая культура – это неповторимое средство укрепления потенциала здоровья молодежи. В системе самого высокого

образования фундаментальными задачами формирования физической культуры и спорта признаны следующие:

- креативная, которая обеспечивает формирование нужного показателя физического здоровья, физической формы и самоформирования как индивидуума;

- организационная, которая даёт вероятность связывать наших обучающихся в команды для совместного физического и спортивного развития;

- проективно-творческая, в процессе которой стимулируются креативные способности, реализуются возможности самопознания, самоутверждения, саморазвития, совершенствования индивидуальных способностей;

- ценностно-ориентационная, в процессе ее образуются профессиональные и личностно-ценностные ориентации обучающихся.

Таким образом, физическая культура и спорт являются особым типом культурной работы, призванной сохранять и укреплять здоровье людей, итоги которой приносят пользу обществу. Одним из главных показателей состояния физической культуры и спорта в обществе является уровень использования физической культуры в высшей школе.

В США наблюдается постоянный интерес к программам физического воспитания: приблизительно 60 % профессионально-технических образовательных заведений признают эти программы обязательными, а приблизительно 30 % имеют организованно-факультативную форму [2].

Программы по физическому воспитанию в США включают такие главные термины, как «обучение движению», «осознание перспектив собственного тела», «чувство пространства, времени, силы», «взаимодействие с внешней средой». Задачи физического воспитания предусматривают, что физически подготовленный учащийся обладает некоторые необходимыми двигательными компетенциями и умениями, уверенно и верно осуществляет упражнения, использует разные формы двигательной активности и восстановления, понимает достоинства сочетания и дополнения здоровья и самочувствия [3].

Учебные планы американских колледжей и университетов по физическому воспитанию предусматривают трехуровневые подпрограммы, которые эмпирически учитывают уровни обучающегося: низкий (которые начинают) -70%, средний - 20% и высший - 10% [8].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н. А. Бернштейн. - М.: Медицина. - 1996. - 166 с.
2. Попкова М. А., Андрианова Т. С. Физическая культура в США // Научные записки Орел-ГИЭТ. 2016. № 4 (16). С. 185—189.
3. Костюнина Л. И. Физиологическое обоснование единства интеллектуальной и двигательной деятельности / Л. И. Костюнина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - Набережные Челны, 2012. - № 2 (23). - С. 56-61.
4. Назаренко Л. Д. Совершенствование системы физического воспитания студентов нефизкультурных вузов / Л. Д. Назаренко, Ф. М. Кодолова // Теория и практика физической культуры. - 2014. - № 3. - С. 52-55.
5. Радакина Д.С. Влияние физической культуры на успеваемость студента / Д. С. Радакина, А. С. Мухамбетова // Современная наука: актуальные проблемы и пути их решения. 2015. № 4 (17). С. 198–202.
6. Тимошина И.Н. Исследование динамики физической подготовленности студентов педагогических и непедagogических специальностей / И.Н. Тимошина, С.В. Богатова // Педагогикопсихологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2015. № 1 (34). С. 146–153.
7. Мелешкова Н.А. Педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов вуза / Н.А. Мелешкова, Г.А. Унжаков, Н.А. Букреева // Профессиональное образование в России и за рубежом. 2013. № 3 (11). С. 79-82.
8. Мелешкова Н. А. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, здорового образа жизни у студентов вуза / Н.А. Мелешкова, С.А. Григорьева, Н.А. Букреева // Профессиональное образование в России и за рубежом. 2016. № 1 (21). С. 157-161.
9. В.П. Зайцев Медико-биологическое обеспечение физической культуры и спорта в процессе физической рекреации: монография / С.И. Крамской, И.А. Амельченко, С.В. Манучарян, М.В. Кудряшов // БГТУ - 2014. – 175 с.

Шавалиева Д.Р., Севодин С.В.

*Научный руководитель: Илюшин О.В., канд. биол. наук, доц.
Казанский государственный энергетический университет, г. Казань, Россия*

ПРОБЛЕМЫ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВК САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Уже с рождения каждый человек подвергается физической нагрузке, тем самым они являются неотъемлемым и необходимым фрагментом нашей жизни. 40 % нашего тела состоит из мышц, которые поддерживают организм, позволяют нам выполнять такие действия как ходьба, сгибание и разгибание конечностей.

На данном этапе физическая культура оказывает немаловажное влияние на формирования, развитие и становления личности человека. Следовательно, немаловажной проблемой становится недостаточная заинтересованность студентов к занятиям физической культуры и спортом.

Цель работы заключается в изучении способов мотивации студентов к занятиям спортом для ведения здорового образа жизни в рамках дисциплины «Физическая культура».

Выработка здорового образа жизни студентов заключается в первую очередь в недостаточной заинтересованности обучающихся для занятий физкультурой. Эта проблема остается актуальной. Можно с уверенностью сказать, что молодёжь все чаще обращается в здравоохранительные учреждения с жалобами на проблемы с сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата.

При прохождении обучения высших учебных заведений студенты больше заинтересованы изучением других предметов, тем самым занятия физической культурой по значимости занимают одно из последних мест среди других предметов. За счёт высокой интеллектуальной нагрузки во время учебы студенты выматываются, испытывают стресс. В это же время снижается уровень физической активности и по этой причине у студента развиваются различные проблемы со здоровьем.

Решением данной проблемы могут стать занятия физкультурой, которые обязательно входят в образовательную программу обучающего учреждения. Но далеко не все понимают необходимость поддерживать уровень двигательной активности.

Для правильного понимания студентами всей пользы, которую оказывает физкультура и спорт необходимо основать главные способы мотивации. В следствие чего, можно подвести итог – недостаток мотивации является главной и актуальной проблемой психологического характера.

Мотивация – это совокупность многих воздействующих внешних и внутренних факторов среды, окружающей человека, которые в большей степени влияют на запуск процесса заинтересованности. Мотивация окрыляет и побуждает человека к работе над собой, постановкой целей и их достижением. Иногда для выработки устойчивой мотивации необходимо приложить некоторые усилия, ведь не каждый способен сходу реализовывать свои мечты. Таким образом, учебным заведениям следует приложить значительные усилия при разработке и внедрении методов, способствующих удовлетворять потребности с помощью физической культуры и спорта.

Цель взрастить мотивацию студентов для занятия физкультурой будет достигнута исключительно в том случае, если они будут понимать практическую значимость занятий конкретно для себя.

Для того чтобы избежать возникновения физической и психологической усталости, занятия должны быть динамичными, увлекательными, интересными, а самое главное – они должны приносить результат. Этого можно добиться при индивидуальном и внимательном подходе обучению студентов.

Рассмотрим основные виды мотивов:

1) Мотив, направленный на поддержание здоровья и его укрепление. Данный вид позволяет формировать ресурс для поддержания и сохранения здоровья и профилактики возникновения заболеваний, оказывает положительное влияние физических упражнений на организм.

2) Двигательные мотивы. Занятия физическими упражнениями запускают работу всех систем организма, тем самым положительно влияя на них.

3) Соревновательные мотивы. Данный способ мотивации позволяют студенту не только добиться личных результатов в спорте, но также получить удовлетворение в соперничестве с другими студентами.

4) Внешне-эстетические мотивы. Внешний вид играет важную роль в жизни студентов, тем самым эта потребность становится одной из самых значимых потребностей для мотивации обучающихся к занятиям.

5) Коммуникативные мотивы. В процессе занятий физической культуры происходит коммуникативный контакт не только с преподавателем, но и с остальными студентами, которые поддерживают благоприятную атмосферу занятия.

6) Психолого-значимые мотивы. Во время физической активности студент погружается в такое духовное состояние, при котором человек забывает о насущных проблемах, происходит выброс энергии, избавление от стресса во время занятий, таким образом, человек физической нагрузкой нейтрализует отрицательные эмоции. Положительно сказывается на психологическом здоровье человека.

7) Административные мотивы. Занятия физкультурой являются неотъемлемой частью обучающих программ всех ВУЗов. Для успешной сдачи представленной дисциплины, студенту нужно показать полученные навыки и получить заветный зачет. Таким образом, потребность сдачи – одна из основных мотиваций.

8) Культурно-воспитательные мотивы. При занятиях физической культурой и спортом человек приобретает ценные и жизненно-важные качества личности. К этим навыкам относятся дисциплина, самоконтроль и опыт самоподготовки.

При внедрении вышеперечисленных методов при формировании мотивации студентов для занятий физической культурой и спортом, можно будет увидеть заинтересованность студентов в занятиях, поскольку образовательный процесс будет сопровождаться индивидуальным подходом.

В заключение хочется ещё раз отметить, что в повседневной жизни студентов стало гораздо меньше физической активности и, конечно же, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом должно стать неотъемлемой частью обучающих программ во всех общеобразовательных учреждениях.

Особое внимание стоит уделять приобщению студентов к физической культуре и спорту, поскольку это закладывает фундамент человеческого здоровья. Формирование мотивации к физической культуре в высших образовательных учреждениях станет первым шагом для создания здорового поколения.

Понимая и принимая потребности каждого студента, учебные учреждения смогут повлиять на уровень физической подготовленности обучающихся, так как смогут предлагать те виды и формы занятий, среди которых каждый найдет для себя что-то по душе.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Беяничева В. В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. – 2009. – №2. – С. 6.

2. Ильин Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 2007. – С. 42-43.

3. Семенова М.А., Железнякова М.В., Щербакова Е.Е. «Физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни». // Учебные записки университета ИМ. П.Ф. Лесгафта. -2018, №5(159), 259-262 с.

4. Семенова М.А., Железнякова М.В., Щербакова Е.Е., Белоглазов М.В., Черкасова Е.В., Топтунов С.В. «Организация физкультурно-оздоровительных занятий с учетом индивидуальных особенностей студентов»././ Москва: «федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московский политехнический университет»», 2019, -208с.

5. Сырвачева, И.С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями / И.С. Сырвачева // Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии: матер. реч. науч. конф. / ДВГУ. – Владивосток, 2003. – С. 108-111.

УДК 5527.79:796.799

Шалимова А.А.

*Научный руководитель: Жован Г.Ф., канд. пед. наук, доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

К ВОПРОСАМ О ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Объемы двигательной активности и регулярные занятия физическими упражнениями играют значительную роль в работоспособности студентов. Важным является уровень физической подготовленности и возможность развития, поддержания достигнутого. Однако мировая ситуация, и в том числе, нашей стране внесла необходимость изменения организации учебного процесса, применения дистанционных ее форм [1].

В периоды удаленного обучения студенты проводят время за компьютерными столами, что может пагубно влиять на их здоровье. Из-за работы монитора мышцы глаз перенапрягаются, появляются

болезненные ощущения. Чтобы этого избежать, специалисты в области медицины, физической культуры подчеркивают необходимость раз в полчаса делать небольшую гимнастику для глаз, а также использовать физкульт паузы. При работе с компьютером наше тело долгое время находится в статическом положении. Это приводит к мышечному напряжению, вызывая дискомфортное состояние рук, плеч, шеи и пр [3].

Недостаточное количество двигательной активности способно оказывать значительное влияние на самочувствие, работоспособность, здоровье. Увеличивается чувство тревоги, начинаются проблемы со сном, появляется преждевременная усталость, замедляется метаболизм [2].

Соответственно, физическая нагрузка в период дистанционного обучения уменьшается, а значение систематических занятий физическими упражнениями увеличивается. Значимым становится и объем двигательной активности, его контроль [1].

Соответственно, с выходом на онлайн-формат обучения, стоит обратить особое внимание на режим и объём физических упражнений. Нами были изучены наиболее часто рекомендуемые физические упражнения и те из которых охотно используют самостоятельно студенты. Вот они: Отжимания. Примите упор лежа, голова смотрит вниз.

Согните руки в локтях и не спеша опустите корпус вниз, затем вернитесь в исходное положение, разогнув руки. Это составит один повтор. Выполните несколько таких повторов.

1. «Ножницы». Лягте на спину, поднимите прямые ноги вверх, перпендикулярно полу, руки должны быть вдоль вашего корпуса, голову поднимите, направив взгляд вперед. Ноги не спеша скрещиваем, напрягая мышцы пресса и ног. Повторите эти движения несколько раз.

2. Подъем таза. Лягте на спину, согнув ноги в коленях, стопы уверенно стоят на полу, руки вдоль корпуса. Медленно поднимите таз вверх и задержитесь в этом положении на 5 секунд, затем плавно опустите таз вниз. Это будет являться одним повтором. Выполните несколько таких повторов.

3. Приседания в выпаде. Положение стоя, ноги на ширине таза, спина прямая, руки на поясе. Сделайте небольшой шаг назад левой ногой, затем сгибая колени до прямого угла, опуститесь в присед. Корпус можно слегка наклонить вперед. Напрягите мышцы ног, ягодиц, пресса и спины. Затем разогните ноги в коленях и вернитесь в исходное положение. Это составит один повтор. Сделайте несколько повторов.

4. Приседания сумо. Положение стоя, ноги на ширине плеч, стопы разверните горизонтально, руки сложите перед собой. Слегка согните ноги в коленях, напрягая мышцы ног, спины и пресса. Старайтесь не прогибаться в пояснице. Затем разогните ноги и вернитесь в исходное положение. Это будет являться одним повтором, повторите несколько повторов.

5. Планка. Опуститесь на колени, встаньте в планку, упираясь на локти или на прямые руки, а носками стоп в пол. Старайтесь не прогибать поясницу, напрягите все мышцы тела и зафиксируйте это положение на 30 секунд. Повторите несколько повторов.

Во время дистанционных занятий важно соблюдать технику безопасности. Это касается требований к спортивной форме, технике выполнения упражнений и местам занятий.

Не стоит выполнять прыжки, вращения, подскоки вблизи с мебелью и бытовыми приборами во избежание травм; на расстоянии около 3 метров следует устранить все предметы, вызывающие опасность получения травмы; выполнять все упражнения на специальном коврике, чтобы не поскользнуться.

Помимо знаний техники безопасности во время физической активности, каждый должен уметь самостоятельно контролировать реакцию своего организма на нагрузку. Самый простой способ – измерять пульс. Для этого необходимо приложить два пальца на внутреннюю сторону запястья, под большим пальцем. Традиционно фиксируют 15 сек. и результат умножают на 4, или 10 сек. и умножить на 6. Это будет количество ударов за минуту. Нормой пульса при эффективных физических нагрузках можно условно считать величину в пределах от 120 до 160 ударов в минуту. Максимальный пульс рассчитывается по формуле 220 минус полное количество лет [5].

В период дистанционного обучения каждый студент отвечает за свое здоровье и работоспособность самостоятельно, поэтому стоит уделять этому особое внимание, ведь физическая активность в это время ниже, но именно она влияет на наше самочувствие и здоровье, так как производит оздоровительный и профилактический эффект. Самое главное, знать меру нагрузок для своего организма и применять знания техники безопасности до, вовремя и после физических активностей, а также придерживаться правильному питанию и соблюдать режим сна, и тогда ваше тело будет всегда в тонусе, а вы бодры и энергичны!

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Зайцев В.П. Прусик К., Манучарян С. В. Теоретические и методические подходы к проблеме здоровья студента в алгоритме рекреационных мероприятий // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2011. №1. С. 66-74.
2. Евсеев Ю. И. Физическая культура во время дистанционного обучения / Ю.И. Евсеев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2010.- 444 с.
3. Жован Г.Ф., Куликова И.В. Обобщение опыта участников образовательного процесса дисциплин физической культуры в дистанционном формате //Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2022. Т.27, №1. С.147-153.
4. Крамской С.И, Жован Г.Ф., Ковалева М.В. Дистанционная форма проведения учебных занятий по физической культуре в вузе //Культура физическая и здоровье. 2020. № 3(75). С. 50-54.
5. Страдзе А.Э., Пушкина В.Н. Методические рекомендации по организации дистанционного обучения по предмету «Физическая культура»: учебно-методическое пособие –М., 2018 – 156 с.

УДК 351.78

Шапкина Д.Н.

Научный руководитель: Кравцов В.В., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

АНАЛИЗ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА И СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ПО ЕГО СНИЖЕНИЮ

Физические упражнения являются неотъемлемой частью здорового образа жизни. Актуальность здорового образа жизни среди населения нашей страны растет с каждым годом. Этому способствует разработанный на сегодняшний день спектр мер, направленный на формирование здорового образа жизни среди молодежи. Наибольшее распространение получили методы устной и наглядной пропаганды, комбинированной пропаганды и посредством печатной продукции [5].

Но не стоит забывать, что спорт также сопряжен с определенными рисками. К ним можно отнести травмы из-за несчастных случаев или из-за перенапряжения. Безусловно, польза от ежедневных физических нагрузок превышает риск, но иногда, получение спортивных травм является большой проблемой как для профессиональных спортсменов, так и для спортсменов любителей.

Каждый спортсмен, стремящийся добиться успеха в выбранном им виде спорта, должен постоянно преодолевать физические возможности своего организма. В то же время всегда есть риск, что в какой-то момент он не справится и окажется на невыносимом уровне нагрузок. И тогда избежать травм невозможно. На незначительные травмы почти никогда не обращают внимания, но вот другие более серьезны и чаще всего требуют медицинской помощи.

Проблема травм в спорте является традиционно актуальной областью медицины и затрагивает всех специалистов, принимающих участие в тренировочном процессе, и конечно же, самих спортсменов. Если обратиться к опыту многолетних наблюдений, то можно выявить определённую закономерность, а именно, что травматические заболевания у спортсменов составляют 44,05% всей патологии [3].

В зимний период травм становится значительно больше (около 51%), чем в летний период (21,8%), а в межсезонье – 27,5% [1].

Травмирующие факторы принято делить на физические, биологические, химические и смешанные. Спортивные травмы чаще всего обусловлены влиянием физических факторов. Среди которых чаще всего встречаются механические (ушибы, ранения, травмы капсульно-связочного аппарата и т.д.).

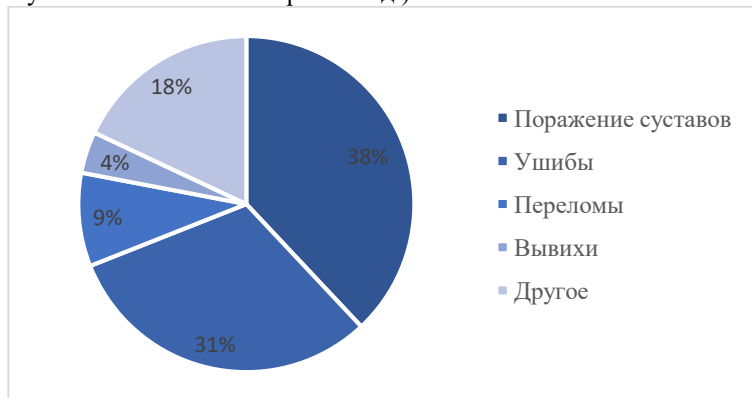


Рис. 1 Наиболее распространенные виды спортивных травм [3]

Проблема спортивного травматизма и создания условий по его снижению рассматривается также и на государственном уровне. Согласно Постановлению Правительства РФ "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта" от 30.09.2021 № 1661 был утвержден порядок оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом, а также форма медицинского

заклучения о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях. Данные положения направлены на профилактику и создание условий по снижению спортивного травматизма [6].

Следует понимать, что травмы образуются под влиянием определённых факторов. Самыми распространёнными из них являются:

- Неправильная организация учебно-тренировочных занятий;
- Неблагоприятные санитарно-гигиенические и погодные условия;
- Не соответствующий требованиям инвентарь и место занятий;
- Недостаточность врачебного контроля;
- Нарушение спортсменом установленных правил.

Предпринимая усилия для устранения вышеперечисленных ключевых факторов можно создать благоприятные условия для снижения спортивного травматизма.

Исходя из проведенного анализа, можно сделать вывод, что травмы при занятиях физкультурой и спортом почти неизбежны.

Но подробный анализ травм у населения при занятиях физической культурой и спортом, доказывает, что спортивный травматизм может быть процессом управляемым. При организации должных мер профилактики, спортивные травмы можно минимизировать [4].

Профилактика спортивных травм основана на принципах профилактики травматизма с учетом особенностей отдельных видов спорта. В дополнение к общим организационным и профилактическим мерам по обеспечению безопасности на тренировках и спортивных соревнованиях по определенным видам спорта, существуют меры по предотвращению спортивного травматизма, которые являются уникальными для этого вида спорта.

Основополагающие принципы профилактики травматизма:

- Профилактика обходится дешевле лечения как в медицинском, так и в социально-экономическом аспектах. Первичная профилактика направлена на минимизацию риска получения травмы, а вторичная – на предотвращение повторных травм.
- Здоровье спортсменов важнее, чем результаты. Тренер несет ответственность не только за результаты, но и за здоровье спортсменов. Только полностью восстановившемуся спортсмену разрешается тренироваться после травмы.
- Новые знания, помноженные на опыт и взаимответственность спортсмена и его окружения, постоянное повышение квалификации и внедрение инноваций должны быть нормой в сплоченном коллективе единомышленников [1].

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод о том, что снижение уровня спортивного травматизма требует комплекса организационных и методических мер, направленных на постоянное улучшение материально-технического обеспечения, совершенствование тренировочных занятий и соревнований, постоянное повышение качества работы тренерского и преподавательского состава, соблюдение определённых принципов подготовки спортсменов. Значительную роль играет такая составляющая, как профилактика травматизма. Детальное изучение причин травм, их анализ специалистом, тренером и спортсменом способствуют устранению конкретных причин и исключению повторения. Строгий врачебный контроль имеет первостепенное значение в профилактике и снижении последствий спортивного травматизма.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. А.А.Матишев, Г.А.Макарова, С.А.Локтев, С.М.Чернуха. Факторы риска и меры профилактики травматизма опорно-двигательного аппарата у юных легкоатлетов. – М.: 2018. – 128 с.

2. Формирование психологической и физической подготовленности школьников и студентов в алгоритме здоровьесбережения: монография / С. И. Крамской [и др.]. - Белгород: Издательство БГТУ им. В. Г. Шухова, 2017. - 158 с.

3. Агранович В.О., Агранович Н.В. Анализ спортивного травматизма при занятиях физической культурой и спортом и создание условий по его снижению // Здоровье и образование в XXI веке. 2018. №2. [Электронный ресурс] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-sportivnogo-travmatizma-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom-i-sozdanie-usloviy-po-ego-snizheniyu> (дата обращения: 10.10.2022).

4. Корнев С.В. Спортивный травматизм // E-Scio. 2021. №6 (57). [Электронный ресурс] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnyu-travmatizm> (дата обращения на сайт: 19.10.2022).

5. Популяризация здорового образа жизни среди молодежи [Электронный ресурс] URL: <https://scienceforum.ru/2021/article/2018025501> (дата обращения на сайт: 09.10.22)

6. Постановление Правительства РФ "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта" от 30.09.2021 № 1661 [Электронный

ресурс] URL: <https://base.garant.ru/402891691/> (дата обращения на сайт: 09.10.22)

УДК 796.004

Шапкина Д.Н.

Научный руководитель: Кравцов В.В., ст. преп.

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

В настоящее время прогресс передовых стран мира основан на концепции культурного, интеллектуального, профессионального и физического развития личности. Одним из инструментов современного развития образования являются информационные технологии. Существует мнение, что использование современных технологий может использоваться только в процессе изучения гуманитарных и технических наук, однако, они могут быть применены и в физической культуре.

Под информационными технологиями принято понимать совокупность средств, методов, техник и технологий, позволяющих повысить эффективность профессиональной деятельности человека.

Специалист любого профиля, в том числе и специалист в области физической культуры и спорта, для свободной ориентации в информационных потоках необходимо уметь получать, обрабатывать и использовать информацию с помощью компьютеров, телекоммуникаций и других средств информационных технологий. Это невозможно без включения информационной составляющей в систему подготовки и переподготовки современного специалиста [1,3].

Существуют определенные трудности, связанные с организационными аспектами, материально-техническим обеспечением, научно-методической разработкой и внедрением современных информационных технологий в области физической культуры и спорта, и сейчас необходимо, помимо традиционных средств массовой информации, использовать современные технологии, информации и коммуникации, позволяющие собирать, обрабатывать и осуществлять подготовку спортсменов и высококвалифицированных судей [5].

Целью использования информационных технологий является создание нового информационного образовательного пространства в

предметной области профессионалами физической культуры и спорта, теоретических и технологических основ системного инновационного физического преобразования образования подрастающего поколения, что позволяет обеспечить значительное повышение эффективности социально-культурная и оздоровительная экономия от сферы физического воспитания и спорта [5].

Информационные технологии в физической культуре используются в некоторых видах деятельности (рис. 1)



Рис. 1 Информационные технологии в физической культуре [3]

Использование современных информационных технологий в области физического воспитания и спорта не является самоцелью, а направлено в первую очередь на повышение эффективности и, в дополнение к традиционным средствам, обеспечению образовательного процесса и продолжения практической деятельности профессионалов [4].

Для повышения эффективности восприятия учебных материалов, связанных с двигательной активностью, в электронных средствах обучения важны мультимедийные формы представления информации, сочетающие учебные тексты с графическими, анимационными, видео и аудио рядами.

Однако, важно отметить, что перед использованием информационных технологий, необходимо подготовиться. Содержание основных компонентов информационной подготовки должно быть спроектировано таким образом, чтобы они могли выступать базой для дальнейшего формирования и развития сферы физической культуры.

Необходимо обеспечить уровень информационной подготовленности физической культуры, важно своевременно внедрять новые составляющие при обучении специальных дисциплин, что требует определенного уровня подготовки специалистов [2].

Дистанционное обучение показало, что информационные технологии должны внедряться во все сферы деятельности. При университетах были организованы дистанционные занятия физической культурой, информационные технологии плотно «засели» в данной сфере, поэтому нельзя ограничиваться только традиционными формами, необходимо открывать возможности для дальнейшей организации работы. Возможности физической культуры при использовании информационных технологий.

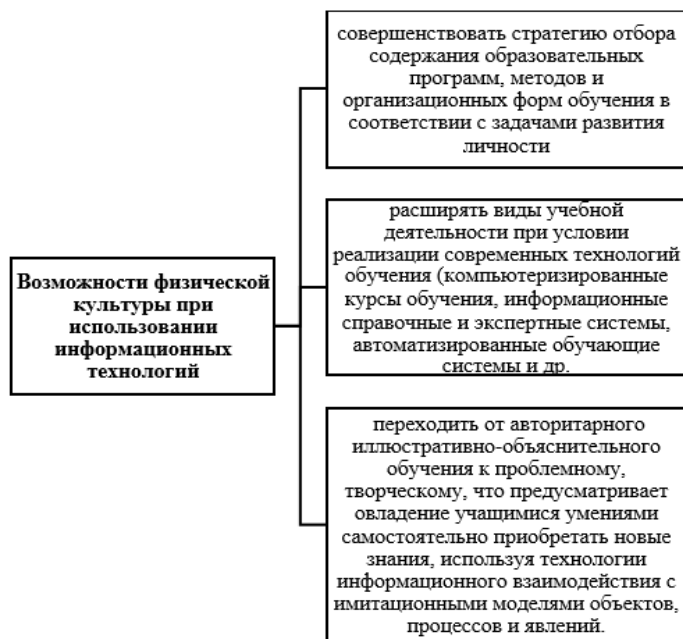


Рис. 2 Возможности физической культуры при использовании информационных технологий [3]

Из всего вышеизложенного можно сделать вывод, что внедрение информационных технологий в повсеместное использование – это составной элемент будущего развития образовательной сферы. Благодаря использованию ИТ в физической культуре открывается возможность получать не только практические навыки, но и теоретические. Подготовка специалистов ведется в более широкой форме, что благотворно влияет на образовательные процессы. Это требует разработки и внедрения в учебный процесс на факультетах и институтах физической культуры средств и программ курсов и обучения специалистов для получения необходимых знаний, а также накопления личного опыта от его использования в профессиональной деятельности, учебной и спортивной.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Брагин А.А., Егоров Д.Е., Кутергин Н.Б., Коруковец А.П. Проблематика управления репутацией подразделений органов внутренних дел в информационном поле // Проблемы современного педагогического образования. – Ялта: РИО ГПА, 2018. - Вып. 59. - Ч. III. - С. 118-123.

2. Грачев А.С., Кравцов В.В., Кириенко Н.В. Влияние информационных технологий на здоровье человека // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XV Междунар. науч. конф., посвящ. 65 - летию БГТУ им. В.Г. Шухова, Белгород, 16–17 апр. 2019 г.: в 2 ч. / Белгор. гос. технол. ун-т.– Белгород: Изд-во БГТУ, 2019. Ч.1. С. 57 – 62.

3. Информационные технологии в физической культуре и спорте [Электронный ресурс] URL: https://studme.org/192713/meditsina/informatsionnye_tehnologii_fizicheskoy_kulture_sporte (дата обращения на сайт: 18.05.22)

4. Шапсигов М.М., Попова Л.С., Бгашх Н.Н. Особенности использования информационных технологий в области физической культуры и спорта // УЭКС. 2019. №4 (86). С. 152-154.

5. Яхшиева, М. Ш., Ахмадова Ч.Б., Зоирова М.Ё. Современные информационные технологии в спортивной тренировке // Молодой ученый. 2020. № 11 (301). С. 201-203.

УДК 796.011.1

Шаповалова Е.В.

*Научный руководитель: Груздева Н.А., ст. преп.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Физическая культура – деятельность людей, которая направлена на укрепление здоровья и развитие физических способностей. Она развивает организм, гармонично помогает сохранять хорошую физическую форму. Физическая деятельность является частью общей культуры человека, а также частью культуры общества и представляет собой совокупность ценностей, знаний и норм, которые используются обществом для развития физических и интеллектуальных способностей каждого.

В современном обществе можно наблюдать резкое и быстрое ухудшение здоровья и продолжительности жизни человека. Наше состояние – это база нашей жизнедеятельности, которая оказывает влияние на наше социальное, физическое, материальное, моральное развитие, спокойствие нашей души, трудовую активность, успех и творчество. Для того, чтобы все данные качества присутствовали, нужно сохранять и укреплять наше здоровье. Крайне необходимо уделять время физической культуре. Регулярное выполнение физических упражнений приводит в тонус наш организм, появляются силы, происходит прилив энергии, улучшение самочувствия. Но, к сожалению, большинство пренебрегают физическими упражнениями.

В России, как и в любом современном обществе, остро представлена проблема сокращения двигательной активности молодежи. Телефоны, компьютеры и другая техника помогают заменить физический труд на умственный, что уже доказано, снижает работоспособность организма каждого студента. Следовательно, необходимость занятий физической культурой значительно возрастает.

Если систематически уделять время физической тренировке, то совершенствуется высшая деятельность коры головного мозга и функции нервной системы. Более того, осуществляется взаимодействие процессов возбуждения и торможения различных нервных центров. Происходит улучшение функций анализаторов. Они более разборчиво осуществляют двигательные действия. [1]

Ученые доказали, что физические упражнения активируют такой фермент как теломеразы, которые при помощи собственной РНК-матрицы достраивают теломерные повторы и удлиняют теломеры. Это значит, что физическая нагрузка обладает омолаживающим эффектом на внутриклеточном уровне и предотвращает процесс старения.

Кроме этого происходит улучшение памяти. В ходе проведенных учеными экспериментов, было доказано, что в ходе тестирования по какому-либо предмету, дети, занимающиеся перед этим физкультурой справились намного быстрее и показали результаты значительно выше, по сравнению с теми, кто был освобожден от занятия спортом.

Таким образом, становится совершенно ясно, что чем выше физическая подготовка человека, и его двигательная активность, тем лучше работают его внутренние органы кровоснабжения, что непосредственно влияет на состояние нервной системы и мозга в целом.

Чтобы продолжить дальше говорить о положительном влиянии физической культуры на умственную деятельность студентов, рассмотрим таблицу посещаемости студентов 1-3 курса занятий по физ. подготовке.

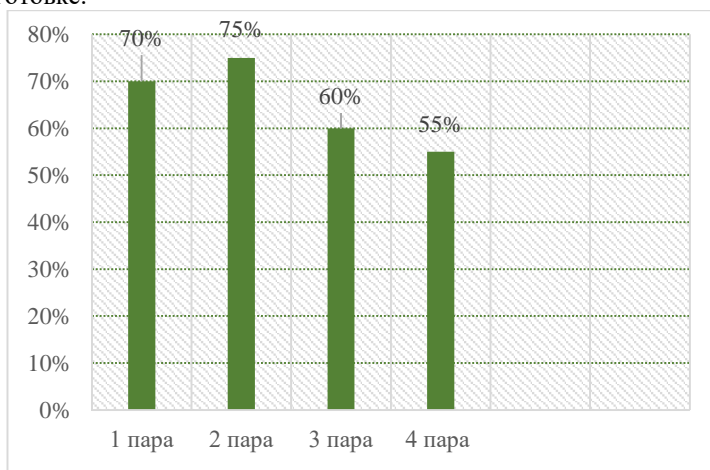


Рис. 1 Общий Посещаемость пар по физической культуре студентов 1-3 курса [сост. автором]

Проанализировав процентное соотношение посещаемости студентов каждой группы занятий спортом, можно сделать вывод о том, что большинство не пропускают занятия по физической культуре во время первой или второй пары, что может говорить о том, что многие не ленятся и приходят на занятия для того, чтобы набраться энергии перед предстоящими занятиями. Каждый студент вправе сам решать,

нужно ему это или нет, но важность физической культуры подтверждается огромным количеством фактов.

Личностный уровень овладения ценностями физической культуры определяется знаниями человека в области физического совершенствования двигательных навыков, способностью к самоорганизации, здоровому образу жизни, социально-психологическим установкам, ориентацией на занятия физической культурой и спортом. Особое значение для личности имеет развитие мобилизационных ценностей физической культуры. Именно они помогают человеку выжить в экстремальных ситуациях, которые не так уж редки в жизни современного общества: болезни, травмы, экологические кризисы, несчастные случаи - вот неполный перечень ситуаций, когда человеку особенно нужны высокоразвитые двигательные качества и способности.

Занятия физической культурой и спортом способствуют мобилизации функциональных, психологических и физических возможностей организма, косвенно влияя на создание "резерва", своеобразного запаса реагирования на "ненормальные" внешние воздействия, требующие срочной мобилизации функциональных возможностей человека для внешние воздействия, Основными показателями физической культуры, влияющими на характеристики личности являются следующие:

- забота человека о поддержании своего физического состояния, его различных параметров (здоровье, телосложение, физические качества и двигательные способности);
- разнообразие средств, используемых для этой цели, умение эффективно их применять;
- одобренные и реализуемые на практике идеалы, нормы, образцы поведения, связанные с заботой о теле и физическом состоянии;
- уровень знаний о теле, о физическом состоянии, о средствах воздействия на него и методах их применения;
- степень ориентации на заботу о своем физическом состоянии, готовность к помогать другим людям в их выздоровлении, физическом совершенствовании и наличии соответствующих знаний, навыков и умений для этого.

В этом случае возможно реализовать целевую культурную направленность физического воспитания. [2]

Физические упражнения – один из лучших способов побороть депрессию. Физические нагрузки влияют на вещества, которые

обеспечивают связь между нейронами мозга и восстанавливают нарушенный баланс нейромедиаторов

Стрессоустойчивость - это очень важное качество. Оно помогает человеку переносить эмоциональные и умственные нагрузки, подавлять негативные эмоции, которые часто случаются в период обучения в ВУЗе.

Для снятия стресса рекомендуется занятия йогой, различными видами танцев, аэробикой, плаванием. [5]

В заключение хотелось бы отметить, что неформальный подход к организации проведения занятий со стороны преподавателя, организация учебного процесса в форме специализаций, использование современных методов и инновационных форм организации образовательной деятельности в ВУЗе способствуют активизации творческого потенциала студентов, приобщению молодежи к здоровому образу жизни, формированию ценностного отношения к занятиям физической культурой и спортом, стимулированию процессов нравственного воспитания.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бочкарева С.И. Современное состояние и проблемы развития физической культуры в вузе / С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, А.Г. Ростеванов // Вестник Российского экономического Университета им. Г.В. Плеханова. – 2019. – №4(94). – С. 42– 47.

2. Копылова Н.Е. Особенности физического воспитания студентов в современном обществе/ Н.Е. Копылова, Т.В. Буянова //Internation innovation research: материалы VI междунар. науч.- практ. конф./Под общей редакцией Г.Ю.Гуляева – Пенза:МЦНС «Наука и Просвещение».- 2018.- с.309-311

3. Влияние физических нагрузок на умственную деятельность [сайт] URL: <https://science-pedagogy.ru/ru/article/view?id=1827> (дата обращения на сайт: 25.09.22)

4. Столяр К.Э. Практическое приложение теории функциональных систем при обучении новым движениям в процессе физического воспитания студентов высшего образования / К.Э. Столяр, С.Ю. Витько, И.Н. Антонова // Гуманитарное образование в экономическом вузе: материалы V междунар. науч.-практ. Конф. - М: РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2018. С. 303-311

5. Джин Лоренс. Тренируй свой мозг [Электронный ресурс]/Д.Лоренс. - 2020. - Режим доступа: <http://www.webmd.com/fitness-exercise/train-your-brain-withexercise>

УДК 796.814

Шарабурак Г.Е.

*Научный руководитель: Куликов И.А., ст. преп.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

САМБО В СССР

Самбо, или его полное название, самозащита без оружия, появилось в СССР, начало разработки данного вида единоборств началось в 1920 – 1930 годах, под руководством Василия Ощепкова, Виктора Спиридонова, Анатолия Харлампиева. [3]

Самбо, как вид единоборств, подразделяется на два направления, спортивное и боевое. Смысл спортивного в том, чтобы показать технику ведения боя, смысл боевого самбо, наоборот, как можно быстрее обезоружить противника. [2]

Как международный вид спорта самбо стало в 1966 году и включением его в программу чемпионата мира по борьбе 1973 года, повлекло за собой большую популярность среди молодёжи, что следствием повлекло за собой включение его в программу летних олимпийских игр 1980 года. (Рис. 1)



Рис. 1 Самбо на летней олимпиаде 1980 г.

Следующим крупным турниром для этого вида спорта стали Всемирные игры в Гааге 1993 года, а в 1984 году в Мадриде, был проведен турнир среди женщин по самбо, первыми же официальным мировым турниром по самбо прошел в 1973 году. (Рис. 2) [1]

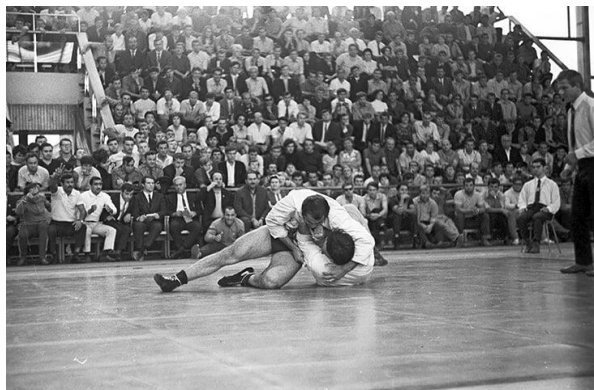


Рис. 2 Мировой турнир по самбо

На западе о самбо как о виде спорта заговорили в 1970 году, а в 1973 году была создана первая сборная США по самбо, так как была перспектива включения его в список единоборств на олимпиадах в 1980 и 1984 годах. Сборная состояла из самых титулованных дзюдоистов и борцов – вольников. (Рис. 3) [5]

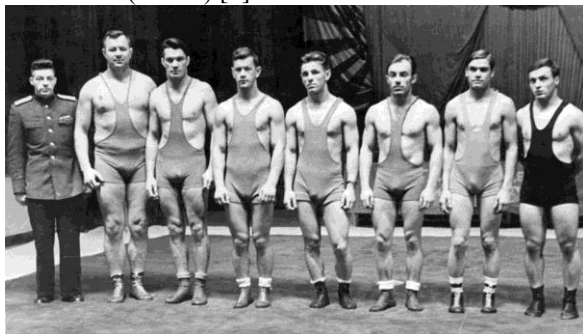


Рис. 3 Будущие члены сборной США

В России настоящего имеются собственные звезды данного вида спорта, которые не раз доказывали свою способность победить кого угодно и где угодно.[4]

Самыми известными являются:

1. Емельяненко Ф. В. (Рис. 4)



Рис. 4 Федор Емельяненко

2. Галянт С. А. (Рис. 5)



Рис. 5 Галянт Светлана Алексеевна

3. Хасанов М. Р. (Рис. 6)



Рис. 6 Хасанов Мурат Русланович

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Крамской С. И., Амельченко И. А., Мусиков Г. В. Некоторые аспекты социального управления процессом формирования физической культуры студентов. Белгород: Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2012, 5-9 с.
2. «История единоборств в России» [Электронный ресурс] URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/bars108/2546503.html>
3. «История самбо» [Электронный ресурс] URL: <https://rebenokvsporte.ru/istoriya-sambo-razvitie-pervye-sorevnovaniya-chempiony-mira/>
4. Кутергин Н. Б., Муханов Ю. В. Дзюдо в тренировочном процессе студентов технических вузов. Белгород: Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2021, 115 с.
5. Кутергин Н. Б., Коруковец А. П. Формирование психолого-педагогических качеств студентов-борцов. Белгород: Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2020, 181 с.

УДК 796

Шевцова А.П.

*Научный руководитель: Груздева Н.А., ст. преп.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

СОВРЕМЕННЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

В современном мире в моду вошёл здоровый образ жизни. Сотни блоггеров и фитнес-инструкторов ведут свои социальные сети, посвященные популярным оздоровительным системам физических упражнений. Тренеры, учителя, преподаватели физической культуры и другие специалисты развития области физического воспитания, в целях привлечения клиентов и приобщения современного поколения к здоровому образу жизни, совершенствуют и модернизируют физические упражнения.

Необходимость совершенствования физических упражнений также связано с тем что в наше время всё более популяризируется забота о своём психологическом здоровье. Поэтому в процессе модернизации оздоровительных систем физических упражнений учитываются хобби, психология и доступность инновационного оборудования. Для того чтобы помимо укрепления мышц, поддержания

иммунитета и воспитания силы духа физические упражнения помогали людям легче справляться со стрессом, переживаниями и способствовали поддержанию своего тела в тонусе без использования сложных упражнений. Мир стремится к максимально комфортной жизни людей.

К современным популярным оздоровительным системам физических упражнений относятся: шейпинг, аэробика, стретчинг, пилатес, ритмическая гимнастика, калланетика, аэростретчинг [1].

Шейпинг – комплекс упражнений и специальной диеты, направленные на сжигание калорий, коррекцию фигуры и поддержание тонуса мышц. Система шейпинга включает в себя два направления: катаболическое и анаболическое. Катаболическое заключается в частых повторениях упражнений, что очень эффективно помогает сжигать калории и способствует похудению. Анаболическое – упражнения, направленные на наращивание мышечной массы.

Аэробика - упражнения, в процессе которых организм работает в циклическом режиме с относительно высоким пульсом. Как мы знаем «Аэро» (с греческого) значит «воздушный». Эти быстрые, регулярные и достаточно продолжительные упражнения направлены на улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, а также на расходование организмом большого объема кислорода. Следовательно, они должны быть непрерывными и в то же время ритмичными, чтобы были задействованы все большие мышечные группы. Для поддержания ритмичности занятия проводятся под музыку. Музыка также положительно влияет на эмоциональное состояние занимающихся.

Аэростретчинг – это тренировка на подвесных полотнах в виде гамака. Вместо кардио и силовых упражнений здесь – растяжка и укрепление мышц, связок и суставов. Занятие проходит не в привычном нам горизонтальном положении - на полу, а в невесомости – это снимает нагрузку с позвоночника, а вместе с тем и избавляет от зажимов, развивает координацию. Зачастую такие занятия включают в себя психологические тренинги, совмещая в себе гармонию души и тела.

Стретчинг относится к спортивной гимнастике и представляет собой комплекс упражнений, способствующий растяжке мышц и связок тела. Данный вид оздоровительных систем применяется для профилактики остеопороза и гипокинезии. Стретчинг оказывает положительное влияние на центральную и периферическую нервную системы и благодаря ему активизируются обменные процессы.

Пилатес также является системой упражнений, направленной на укрепление мышц, сжигание калорий и т.д., но основное внимание

уделяется контролю за техникой дыхания и мышцам брюшного пресса. Эффективность тренировок достигается не за счет количества выполненных упражнений, а за счет их качества. Специальное глубокое дыхание и точные упражнения способствуют укреплению мышц брюшной полости, таза, спины.

Рассматривая такой вид оздоровительной системы физических упражнений, как калланетика. Отметим, что это также комплекс упражнений гимнастики, которые представляют собой комплексные статистические упражнения, но по своей сути, калланетика – это творческая адаптация статической тренировки мышц. Статика особенно популярна среди спортсменов, которым не нужна масса, и женщин, которые ее опасаются. Здесь комплекс составлен таким образом, чтобы ни в коем случае мышцы не стали более объемными.

Ритмическая гимнастика представляет собой разновидность гимнастики оздоровительной направленности, ее важный элемент – это музыкальное сопровождение. В нее обычно включают движения отдельными частями тела, махи руками и ногами, сгибания и разгибания, повороты и вращения, бег ходьба, прыжки, подскоки, танцевальные элементы []. Благодаря занятиям ритмической гимнастики улучшается работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляются мышцы, нормализуется осанка и восстанавливается координация движений. У человека вырабатываются силовые качества и выносливость, а также улучшается подвижность суставов.

Я решила провести среди сверстниц опрос, какие современные популярные оздоровительные системы физических упражнений они пробовали и посчитали эффективными.

Результаты опроса (рис.1):



Рис. 1 Оздоровительные системы физических упражнений

Результат оказался довольно обоснованным. Аэробика является самой популярной системой физических упражнений из-за широкого

спектра упражнений, подходящего практически всем, а также являясь самым доступным видом современных популярных оздоровительных систем физических упражнений в нашем городе.

Аэростречинг же является молодым видом физических упражнений, поэтому ещё не обрёл такую популярность.

Подводя итог, отметим что спорт играет важную роль в жизни каждого человека и в современном мире с таким разнообразием направлений оздоровительных систем физических упражнений тяжело найти оправдания отсутствия спорта в вашем плане дня. Сейчас можно подобрать любой комплекс упражнений, подходящий именно вам и преследующий только ваши личные цели.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Вдовина Е.В. Получение керамического кирпича на основе бейделлитовой глины и отходов минеральной ваты: дис. ... канд. техн. наук. Самара, 2011. 166 с.

2. Алексеев, С. В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С. В. Алексеев, Р. Г. Гостев, Ю. Ф. Курамшин. – М.: Теор. и практ. физ. культ., 2018. 780 с.

3. Хватов Я. Что такое калланетика и в чем ее отличия от классической гимнастики? [Электронный ресурс]. – Режим доступа – <https://cross.expert/dlya-nachinayushih/kallanetika.html> (дата обращения: 09.10.2022)

УДК 666,94:621,926.

Шенин М.А.

Научный руководитель: Шумилов А.Ю., ст. преп.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

КАК ЭФФЕКТИВНО ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ, СОВМЕЩАЯ ЭТО С УЧЕБОЙ В УНИВЕРСИТЕТЕ. ВАЖНО ЛИ УДЕЛЯТЬ СВОЕ ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ?

Обучаясь в университете по специальности «Информационные технологии» я столкнулся с, наверное, самой частой проблемой, с которой встречаются почти все студенты – программисты, это нехватка времени. За три года обучения я осознал важность сна и качества

потребляемой мною пищи, но вот спорт... Насколько важен он в жизни рядового студента? Этот вопрос я хочу разобрать.

Ни для кого не секрет, что наше физическое состояние очень важно для комфортной жизнедеятельности, но, как оно чаще всего выходит, времени на походы в спортзал нет. А когда стоит выбор между подготовкой к предстоящей паре и походом на час в зал, многие отдадут предпочтение подготовке.

Стоит отметить, что у некоторых студентов есть занятия по физической культуре в самом высшем учебном заведении, которые они обязаны посещать. Но этот случай мы не рассматриваем, так как есть студенты, у которых нет возможности посещать данные занятия по различным причинам, либо такая дисциплина вовсе отсутствует на их курсе.

Чтобы наглядно показать, какой процент студентов уделяет свое время физической культуре, был проведен опрос студентов 2 и 3 курса учебного заведения. Были заданы следующие вопросы (Таблица 1)

Таблица 1 – Вопросы студентам

Занимаетесь ли вы спортом?	Да Нет
Как часто вы посещаете спортзал	Три раза в неделю Раз в неделю Раз в месяц

Итоги опроса представлены ниже (Рис.1, рис. 2)

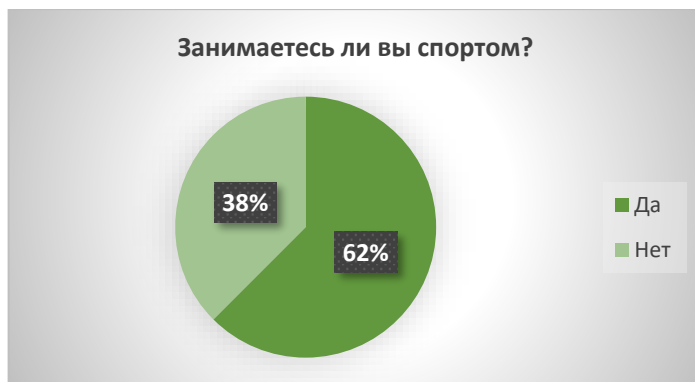


Рис. 2 Вопрос 1



Рис. 3 Вопрос 2

По данным опроса мы можем сделать вывод о том, что малый процент студентов уделяет свое время спорту.

Цель моей работы – объяснить, почему необходимо уделять некоторое свое время спорту, и как это может повлиять на ваше общее физическое и эмоциональное состояние.

Но для начала я хочу ответить на тезисные вопросы и дать общие рекомендации.

От чего зависит эффективность?

По большей части на эффективность сильно влияет ваша организованность. Так как, помимо огромного массива поступающей информации, вам необходимо регулярно подвергать свой организм физическим нагрузкам.

Важно! Тренировки должны быть систематическими, иначе желаемого результата вы не получите.

Помимо систематических тренировок, вы так же должны следить за своим питанием, а также режимом сна.

Как же побороть нехватку времени?

Есть несколько эффективных способов:

1. Составить четкий план с датами, временем и задачами:

- В этом случае у вас будет возможность грамотно распределить свое время, чтобы хватило и на спорт, и на учебу в ВУЗе. Еще и время на отдых останется, а он очень важен.

2. Режим:

- Правильный режим сна – чуть ли не самая важная вещь в жизни человека. При качественном сне наш мозг самостоятельно очищается лишней информацией, которую вы впитывали на протяжении всего дня.

Также, после обильных физических нагрузок, вашему организму необходимо восстановиться. Самое лучшее для этого время – когда вы спите, ибо в процессе сна происходит регенерация поврежденных тканей.

3. Занятия спортом в домашних условиях:

- Этот способ экономит вам кучу вашего времени. Но многое зависит, опять же, от вашей организованности. Дома легче отвлечься на что-то и потерять боевой настрой. Также намного сложнее следить за качеством выполняемых вами упражнений, а без правильной техники, все ваши усилия напрасны.

Важно ли заниматься спортом?

Однозначный ответ, да стоит. Ведь как известно, организм представляет из себя целостную структуру, следовательно, малая подвижность влечет за собой ослабление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, иммунитета и многих других важных структур организма. В настоящее время число людей с разнообразными заболеваниями растёт, так что снижение двигательной активности является актуальной проблемой. Многие студенты ведут малоподвижный образ жизни, что приводит к дефициту двигательной активности. Те двигательные действия, которые они выполняют в течение дня, восполняют лишь незначительную долю двигательной активности, а ведь от уровня двигательной активности напрямую зависит состояние кардиореспираторной системы, опорно-двигательного аппарата, физического развития и физической подготовленности.

Помимо всего вышеперечисленного, спорт не только поможет вам быть всегда в лучшей для себя форме и прекрасном настроении, но и научит организовывать свое время грамотно.

Итак, сегодня вы узнали о важности занятий спортом и об эффективном совмещении этого дела с учебой в высшем учебном заведении. Мы осветили проблему, рассказали, как ее решить и с какими трудностями вам придется столкнуться. Как оказалось, у всего есть свои недостатки. Поэтому, дабы минимизировать их, я, совместно с моим тренером, составили для вас программу тренировок, рассчитанных на три дня. (Таблица 2)

Таблица 2 – Программа тренировок

День 1	День 2	День 3
Ноги и пресс	Спина и грудь	Плечи, руки и пресс
1-разгибания ног сидя- 3-4 x 12-15 повторений 2-Сгибания ног сидя -	1-подтягивания в гравитроне широкий хват (желательно)	1-жим гантелей над головой -4x10-12 2-разводка гантелей в

<p>3-4х12-15 повторений 3-приседания в Хаммере (тренажёр находится при определённом наклоне поэтому поясница включаться не будет) 4-жим ногами в платформе сидя 4х12- 15 5-трени икроножных мышц (в тренажере сидя)4х15-20 5-пресс(на своё усмотрение) а так скручивания на скамье + гиперэкстензия 4х20-30</p>	<p>самостоятельно подтягиваться) либо чередует с обычными подтягиваниями 4х8-10 2-тяга горизонтального блока 4х10-12 3 - жим гантелей - 4х10-12 4-пуловер в кроссовере 4х10-12 5 - отжимания в Тгх - 3х10-12 6-пресс(складка)+ гиперэкстензия 4х15- 20</p>	<p>наклоне (в скамье) - 4х12 3 - махи гантелей стоя - 4х12-15 4 - разгибания каната стоя в тренажере на трицепс 4х10 5 - подъем гантелей сидя в скамье на бицепс 4х 12 6-пресс(обратные скручивания + гиперэкстензия 4х15- 20</p>
--	--	---

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Кабышева, М.И. Здоровый образ жизни студента: методические рекомендации/ М. И. Кабышева.- Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2005.-42с. -ISBN 2227-8397.- Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS:[сайт].-URL: <http://www.iprbookshop.ru/50081.html> (дата обращения: 28.04.2022)
2. Крамской С. И. Физическое воспитание и спорт: инновационные направления и конструктивный подход/С.И. Крамской, И.А. Амельченко//Культура физическая издоровье. 2019. -№2(70) – С. 163-165
3. Пискунов, В.А. Здоровый образ жизни: учебное пособие/ В.А. Пискунов, М.Р. Максинаева, Л.П. Тупицына.-Москва: Прометей,2012.-86с
4. Шекова Е. Добровольческие трудовые отношения: основные определения// Человек и труд - №4 – 2003. – С. 6-7.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

В современном мире ценности у людей меняются, будь то политические, идеологические или религиозные вещи, но всех их объединяет одна ценность – здоровье, ведь его не купишь ни за какие деньги и, потеряв однажды, сложно уже будет его восстановить. Всем хорошо известно, что лучший способ для поддержания здоровья, особенно, в подростковом периоде - это занятия физической культурой. На самом деле, занятия физической культурой играет огромную роль в формировании юношеского организма, воспитывают стремление добиваться поставленных задач и, в целом, воспитывает в человеке личность, ведь всем нам из древне известна поговорка “В здоровом теле – здоровый дух”.

Особую актуальность эта проблема приобретает для студентов колледжей и университетов, так как в это время, в этом возрасте, закладываются и формируются основы здорового образа жизни, которые прививаются на всю оставшуюся жизнь, но, к сожалению, физическое воспитание не всегда является приоритетным направлением, особенно для студентов. В то же время, студенты очень много проводят времени в сидячем положении из-за огромной учебной нагрузки, что зачастую вредит их общему физическому и психическому состоянию, а ведь это может особенно негативно сказаться на процессе формирования личности, который как раз выпадает по времени с периодом обучения в университете или колледже [5].

В наше время не все молодые люди занимаются спортом. Всевозможными путями спорт нужно пропагандировать. Во всех учебных заведениях основы физической культуры включены в программу обучения в качестве учебных дисциплин. Учебные занятия по физической культуре направлены на:

- укрепление здоровья,
- повышение уровня физической работоспособности;
- последовательное устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии;
- ликвидацию остаточных явлений после заболеваний, развитие компенсаторных функций;

- повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды;
- обучение самостоятельному использованию средств физической культуры в будущей трудовой деятельности [2].

Безусловно, физическая культура является отличным механизмом для поддержания и защиты иммунитета, а крепкий иммунитет, в свою очередь, позволяет человеческому организму побороть различные вирусные заболевания.

Главное условие любой эффективной деятельности человека – это чередование видов деятельности. Не зря ведь говорится, что «смена деятельности – это наилучший отдых». Еще Русский физиолог И.М. Сеченов доказал, что переключение деятельности в процессе работы с одних мышечных групп и нервных центров на другие ускоряет восстановление утомленной группы мышц. То же самое можно сказать про чередование умственного труда с физическим. Физическая культура и спорт разбавляют повседневные будни, восстанавливают силы и эмоциональное состояние студента.

К сожалению, в современных реалиях из-за растущего влияния информационных технологий на молодое поколение, занятия физической культуры утратили популярность в жизни студентов. Текущую проблему обязательно нужно решать, как внутренне, так и внешне. Нужно не только вызвать интерес у студентов, но и обеспечить все необходимые условия для реализации культурно-оздоровительных мероприятий. Государство в последние годы делает большой упор в сторону развития физической культуры и спорта. В городах сооружаются спортивные площадки, открываются секции и кружки на базе государственных и муниципальных учреждений [1].

Согласно программе «Стратегии развития физической культуры и спорта РФ» определяется следующий ряд задач:

1. Разработка и реализация комплекса мер по пропаганде ЗОЖ (здорового образа жизни), спортивного воспитания и просвещения населения.
2. Модернизация системы физического воспитания в образовательных учреждениях.
3. Совершенствование подготовки спортсменов высокого класса и продвижение российского спорта на мировой арене.
4. Развитие спортивной инфраструктуры.
5. Привлечение внебюджетного финансирования.
6. Обеспечение честности и прозрачности соревнований.
7. Увеличение качества подготовленности граждан РФ.

Стратегия направлена на реализацию и формирование на федеральном, региональном и муниципальном уровнях государственной политики в сфере физической культуры и спорта [4].

Также в нашей стране с 2014 года существует полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны – «Готов к труду и обороне» (ГТО). По указу президента комплекс ГТО создан с целью развития массового спорта и оздоровления нации. Данный комплекс прежде всего нацелен на охват всех групп и возрастов. Любой человек в возрасте от 6 до 70 лет может принять участие в данном спортивном мероприятии. Существуют определённые знаки отличия с разной степенью (золотой, серебряный и бронзовый значок ГТО), которыми награждают за сдачу определённых нормативов разного уровня сложности [3]. Это решение президента довольно успешно продвигает спорт в массы и пропагандирует здоровый образ жизни. Во всех школах, высших учебных заведениях и иных образовательных учреждениях ежегодно проводятся спортивные мероприятия, где принимают участие не только учащиеся, но и преподаватели.

Таким образом, физическая культура играет большое значение в жизни студентов. Ключевая ее функция, в том числе в комплексе с реализацией программы ГТО, состоит в том, чтобы укреплять здоровье, формировать потребности в физическом совершенствовании, воспитывать патриотизм и стойкую гражданскую позицию [4].

Чтобы сознательно подчеркнуть важность физического воспитания и спорта, нужно понимать их роль в жизни. Если он поймет это по порядку, еще не поздно начать вести здоровый образ жизни.

Спорт и физические упражнения - это не просто здоровый образ жизни, это, как правило, нормальный и здоровый образ жизни, который открывает все больше и больше возможностей для реализации ваших сильных сторон и талантов. Это жизнь здравомыслящего человека, и его жизнь будет плодотворной и приносить радость ему самому и окружающим. Развитый ритм жизни требует больше физических упражнений и фитнеса. Все возрастающие нагрузки, которые ложатся на наши плечи на протяжении всей жизни, требуют высокого физического совершенства посредством физического воспитания.

Исходя из всего вышесказанного, можно понять, что физическая культура и спорт играют существенную роль как в жизни студента, так и для всех остальных, включая государство в целом. Правильное отношение и подход к физическим упражнениям способствуют оздоровлению человека как физически, так и психически. Каждый здравомыслящий человек хочет счастливой жизни. Но здоровье нельзя

купить или получить в подарок. Никакой интернет-магазин подарков вам в этом не поможет. Так что нужно сделать все, чтобы спасти его, пока не стало слишком поздно.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Капчинский, Н.А. Формирование здоровьесберегающего поведения у студентов / Н.А. Капчинский, И.Т. Хайруллин / Современные здоровьесберегающие технологии. - 2021. № 2. - С. 49-57.

2. Крамской С.И. Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях // Сб. статей XII Междунар. конф. / С.И. Крамской, Е.А. Бондарь, И.А. Амельченко, Н.А. Тулинова / БГТУ им. В.Г. Шухова, 2016. – Белгород, 2016. – С. 162-168.

3. О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): указ президента Российской Федерации от 24.03.2014 № 172 [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.gto.ru/document> (дата обращения: 5.10.2022).

4. Черясова, О. Ю. Физическая культура и спорт в жизни современного общества / О. Ю. Черясова, М. А. Онищук. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2018. — № 48 (234). — С. 332-336.

5. Шиховцов, Ю.В. Силовая направленность учебных занятий по физическому воспитанию в вузе как фактор повышения эффективности выполнения нормативов комплекса ГТО / П.П. Николаев, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, Л.А. Иванова, М.Н. Пискайкина // Спортивно-педагогическое образование. — 2019. — № 1. — С. 11-15.

УДК 796.01 (07)

Щербатюк В.А.

*Научный руководитель: Бондарь Е.А., канд. пед. наук, доц.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г.Шухова, г. Белгород, Россия*

ВОЗМОЖНОСТИ СПОРТА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Физическая культура и спорт является одним из наиболее важных факторов укрепления и сохранения здоровья. Современное общество заинтересованно сохранить и улучшить физическое и психическое здоровье человека [1]. Это особенно важно сегодня, в условиях резкого снижения двигательной активности. Именно поэтому воздействие спорта резко возросло. Увеличилось количество массовых спортивных

соревнований для детей и молодежи, как в регионах, так и на федеральном уровне. Стремление к занятиям физической культурой и спортом воспитывается с детства и должно продолжаться в течение всей жизни и передаваться из поколения в поколение. Ежедневная гимнастика, всего 15 минут в любое удобное время должна стать такой же привычкой, как утреннее умывание. Максимум: проведение своего свободного времени в движении [3]. Систематически занимаясь физической культурой и спортом, можно самим ощутить положительное влияние двигательной активности на организм.

Многочисленные научные исследования показали эффективное влияние средств физической культуры и спорта на организм человека. Во-первых, они позволяют легко справляться даже со значительными физическими и моральными, умственными нагрузками, влияющими в той или иной мере на нас. У нетренированного человека, даже если он молод и здоров, мало преимуществ перед спортивным даже пожилым. Возьмем простой пример: подъем по лестнице. Если вы всегда ездите на лифте, то такой подъем вызовет у вас одышку, учащение сердцебиения, и в целом сильно утомит. А если вы привыкли ходить пешком, то преодолеете лестничные пролеты легко, и не задумываясь. Также легко вы справитесь и с каким-либо другим действием, недоступным тем, кто отрицает значение физкультуры и спорта в нашей жизни. [4] Вот другой пример: вам внезапно и срочно понадобилось сделать отчет. Тренированный человек соберется, сосредоточит внимание и выполнит работу в самый короткий срок. Человек же, привыкший проводить свое свободное время у телевизора, конечно, тоже выполнит работу. Но только ему придется часто и надолго отвлекаться, чтобы прогнать сонливость и усталость, а, возможно, ему даже придется воспользоваться некоторыми допингами в виде, например, кофе.

Во-вторых, физкультура и спорт широкого в нашей жизни тренируют наши мышцы, систему кровообращения, силу, выносливость организма, следовательно, положительным образом влияют на иммунитет, состояние здоровья, молодость и красоту, сохраняют способность к труду и активному образу жизни на долгие, долгие годы. Вот в частности, работоспособность сердца, напрямую зависит от силы и развитости мышц. Сердце - это тоже мышца, которую целом можно и нужно тренировать. [3]

В-третьих, физкультура и спорт в нашей жизни полезны людям обеспечивающие как умственного, так и физического труда. Первые часто ведут «сидячий образ конечному жизни», что ведет к различным деформациям скелета и позвоночника, снижению интенсивности

обмена веществ, связаны и, в конечном итоге, к развитию болезней. В тоже время, физкультура и спорт развивающейся в нашей жизни помогает всегда быть в тонусе. В случае, когда труд является физическим, то часто задействуются только определенные группы мышц, а спорт поможет сбалансировать нагрузку и не допустить ассиметричного развития мышц тела [1].

Учеба в техническом вузе относится к категории умственного труда. После медицинского осмотра студенты с нарушениями в состоянии здоровья и хроническими заболеваниями направляются в специальное учебное отделение кафедры физического воспитания и спорта, в котором занятия спортом проводятся с учетом состояния здоровья студентов. На занятиях студенты обучаются теоретическим, методическим и практическим основам физической культуры. При прохождении учебного материала большую помощь оказывают не только учебники по физической культуре, но и учебное пособие "Физическая культура студентов в специальном отделении технического вуза" [1,2].

Нельзя не отметить тот факт, что в современной России произошел существенный прогресс в развитии физкультурно-спортивной работы среди инвалидов. Российский спорт находится на стадии трансформации. Одни виды спорта популярны и развиты, другие незаметно исчезают. Люди стали интересоваться спортом. Даже те, кто раньше воспринимали его только как что-то, что можно посмотреть по телевизору, теперь идут в тренажерные залы, бассейны, открывают для себя новые виды спорта. Всё это положительно влияет на психическое и физическое здоровье людей. Культ здоровья и здорового образа жизни является жизненно важным делом, к сожалению, лишь для очень небольшого количества людей, в основном энтузиастов. На сегодняшний день современный спорт принято делить на две основные группы: массовый спорт (так называемый «спорт для всех») и спорт высших достижений. [4]

Уровень спортивных достижений общества зависит от развития массового спорта и физической подготовленности детей, подростков и молодежи, поскольку это развитие определяет потенциал состава занимающихся в специализированных спортивных учреждениях, возможность поиска талантливой в спортивном отношении молодежи, ее способность переносить современные физические и психические нагрузки.

Основным методом вовлечения молодежи в физическую культуру и спорт является пропаганда здорового образа жизни. В современном спорте высших достижений выделяют любительский и

профессиональный спорт. Развитие и изменение спорта на протяжении человеческой истории может много рассказать, как о социальных изменениях в обществе вообще, так и о сущности спорта в частности. В конце XIX – начале XX веков начинается интенсивное становление тех видов спорта, которые на текущий момент являются наиболее популярными как в мире (конькобежный спорт, легкая атлетика, футбол, велосипедный, лыжный спорт и другие). Большую популярность в стране приобрел теннис. Сегодня российские теннисисты известны всему миру. Шарапова, Курникова, Кафельников, Мыскина – вот лишь самые знаменитые российские теннисисты [4].

Необходимо сохранить и восстановить лучшие традиции отечественного физкультурно-спортивного движения и продолжить поиск новых высокоэффективных физкультурно-оздоровительных и спортивных технологий, направленных на максимальное вовлечение всех слоев населения в активные занятия физической культурой и спортом.

Средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья населения, воспитания и образования детей, подростков и молодежи, формировать здоровый морально-психологический климат в обществе [4]. Можно упривести слова известного спортсмена А. Волкова: «...спорт сегодня - это главный социальный фактор, способный противостоять нашествию дешёвой культуры и дурным привычкам. Это лучшая «погремушка», которая сможет отвлечь людей от нынешних социальных проблем. Это, пожалуй, единственный «клей», который способен склеить всю нацию воедино, что не удаётся ни религии, ни тем паче политикам». [4]

Действительно, спорт обладает мощной социализирующей силой. В настоящее время спорт занял такое место в жизни общества, которое он не занимал никогда в истории человечества.

Спорт - это собственно-соревновательная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов. Спорт выступает как средство удовлетворения зрелищных запросов человека. Интерес к крупнейшим международным соревнованиям, очень велик. За проведением их наблюдает огромное количество людей на всей планете. Наблюдая за выступлениями лучших спортсменов, люди получают ни с чем несравнимое эстетическое удовольствие. Красота тела, изящность, точность, мощь движений при выполнении упражнений гимнастикой, бегом, баскетболистом или другими высокотехническими спортсменами, доставляют нам не меньшее

удовольствии, чем выполнение сложных па танцором. Спорт и торговое искусство в этом имеют много общего.

В рамках статьи были рассмотрены возможности и значение спорта в современной многообразной жизни, проблемы спорта в России, показана педагогическая и социальная роль спорта.

Необходимо учитывать, что заключённые в спорте культурные, гуманистические ценности не реализуются автоматически. В зависимости от конкретной ситуации, конкретных исторических условий, под воздействием различных факторов меняются содержание, характер, направленность, значимость спорта.

Для правильной оценки современного спорта нужно чётко различать его гуманистический потенциал и то, насколько этот потенциал практически реализуется, а также те связанные со спортом ценности, которые лишь провозглашаются (декларируются), и те, на которые люди действительно ориентируются в своём реальном поведении.

Нельзя забывать о том, что здоровье людей различно и необходимо развивать массовый спорт для всех категорий населения.

Спорт и физическая культура стали частью жизни каждого человека, которая позволяет нам укреплять собственное здоровье, отдыхать, расслабляться, веселиться, зарабатывать деньги и защищать себя и близких. Спорт стал той стремительной силой, которая развивает общественное восприятие мира в направлении здорового образа жизни. Спорт и физическая культура, безусловно, должны развиваться и стать теми двигателями общественного прогресса, с помощью которых человек станет на естественный путь здоровья.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бондарь Е. А. Роль здоровес берегающих технологий в работе со студентами вузов. / Е.А. Бондарь/ Дискурс, 2017-149-154 с.

2. Крамской С. И. Физическая культура студентов в специальном отделении технического вуза. / С. И. Крамской, Е.А. Бондарь, И.А. Амельченко, И.В. Куликова. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2013-172с.

3. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л.И. Лубышева. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Изд-во. «Академия», 2010. - 272 с.

4. Ширяева Е. Физическая культура и спорт в современной России /Е. Ширяева, Л.Н. Слепова, Т.Н. Хаирова, Л.Б. Дижонова //Успехи современного естествознания. – 2013, № 10. – С. 193-194.

Юрченко Э.В., Сиделин В.Э.

Научный руководитель: Коруковец А.П., доц.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

РАЗВИТИЕ И ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ СПОРТА В БЕЛГОРОДЕ

Спорт и физическая культура являются неотъемлемой частью жизни любого человека. Очень важно, чтобы во всех возрастных категориях люди понимали важность занятия спортом. Физическая культура не только полезна человеку, для поддержания формы и укрепления здоровья, но и является хорошим и увлекательным хобби. И для того, чтобы заниматься спортом было комфортно, существуют федеральные программы по поддержке и развитию в сфере физической культуры и спорта.

Например, муниципальная программа “Спорт для всех”, рассчитанная на 10 лет, начиная с 2015 года, предусматривает развитие массового спорта и физической культуры в городе Белгород, подготовка олимпийского резерва. Целями данной программы являются: создание условий для занятий спортом, увеличение жителей, систематически занимающихся физической культурой. Достижение этих целей даст очень важные факторы – укрепление здоровья населения и увеличение продолжительности жизни.

Для того, чтобы занятия спортом были доступны, в городе насчитывается более полутора тысяч спортивных объектов, в том числе футбольные поля, открытые площадки с тренажерами, бассейны и другие специализированные здания и сооружения. Наиболее значимые и известные из спортивных объектов: учебно-спортивный комплекс имени Светланы Хоркиной, ФОК “Спартак”, ФОК “Луч”, спортивный комплекс “Белгород Арена”.

Федеральный проект “Спорт – норма жизни” также создан для привлечения граждан к систематическому занятию физической культурой и спортом. В рамках данного движения была построена “Белгород Арена”. Этот комплекс позволяет проводить мероприятия по совершенно разным видам спорта, от игр с мячом, до единоборств. На территории арены располагаются амфитеатр, зеленые насаждения. (Рисунок 1)



Рис. 1 Белгород Арена

Стоит отметить, что федеральные программы поддерживают не только строительство новых комплексов, сооружений, но и реконструкцию старых. Всего в рамках федерального проекта “Спорт – норма жизни” на 5 лет было выделено около 825 миллионов рублей для реконструкции спортивных площадок, местных стадионов и других объектов. Будут проводиться работы по обновлению покрытий на футбольных полях, беговых дорожек, спортивного инвентаря на площадках.

Для достижения целей по популяризации спорта в Российской Федерации проводятся массовые спортивные мероприятия разной направленности. Белгородская область принимает активное участие в таких событиях.

Например, Белгородская область в этом году стала организатором фестиваля спорта BELGOROD OPEN 2022. В рамках данного мероприятия проводились соревнования по футболу, баскетболу, смешанным единоборствам, киберспорту и др. Участниками могли стать любые желающие от 7 до 35 лет.

Под эгидой проекта “Спорт – норма жизни” также проводятся всероссийские спортивные мероприятия, такие как “Лыжня России”, “Кросс Нации”, “День Физкультурника”. Участвовать могут любые желающие. В городах-участниках проводятся тренировки, мастер-классы, где участники могут попробовать себя в новом виде спорта.

Огромной популярностью пользуется первый российский полумарафон ЗаБег.РФ. Уже три года проводится во всех субъектах нашей страны. Форматы участия позволяют каждому найти для себя приемлемую дистанцию, начиная от юниоров (для юных атлетов) – 2 км, заканчивая профи – 21 км (полумарафон). Для спортсменов и

сопровождающих проводятся концерты, конкурсы, викторины, размещаются фудкорты, фотозоны. (Рисунок 2)

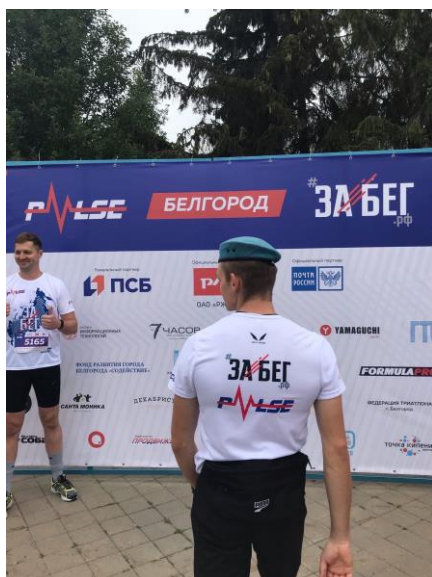


Рис. 2 Полумарафон ЗаБег.РФ

Таким образом, в нашей стране проводятся необходимые мероприятия по популяризации спорта среди населения, и с каждым годом людей, вовлеченных в эту сферу, становится все больше. Это является отличным результатом работы, всех причастных к этому.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Замчевская Е.С., Кутергин Н. Б., Коруковец А. П. Мотивация студентов к занятиям физической культурой на самоизоляции // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2021. №1. С. 24-27.

2. Смышляев А.В., Смышляева Л.Г., Диамант И.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи средствами футбола в спортивно-массовой практике вуза // Вестник ТГПУ. 2014. №1 (142). С. 142-143.

3. Бровашова О.Ю., Корбан А.Н., Клепиков И.Г. Студенческий спорт, массовый спорт и спорт высших достижений // Наука-2020. 2020. №2 (38). С. 45-48.

4. Ганин П.А. Проблемы развития массового спорта в России // ОНВ. 2015. №4 (141). С. 239-240.

5. Ермакова Е.Г. Развитие спорта среди молодёжи в России // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2022. №1-1. С. 128-130.

6. Сергеева Д. С., Данилова Н. В. Массовый спорт в России // Наука, образование и культура. 2018. №8 (32). С. -

УДК 796:617.75

Яровой Е.Д., Шаповалов М.М.

Научный руководитель: Амельченко И.А., канд. биол. наук, доц.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ НАРУШЕНИИ ЗРЕНИЯ

В России все острее с каждым годом становится проблема с различными нарушениями зрительных функций, будь то аномалии рефракции (42% случаев) такие как астигматизм. Это заболевание, при котором нарушается сферичность преломляющей силы глаза. Иными словами, возникает неправильная фокусировка, и человек видит искаженное и сильно размытое изображение. Дальнозоркость – дефект зрения, при котором лучше видно расположенные вдали объекты, а вблизи расположенные объекты видно плохо, близорукость – дефект зрения, при котором человек вблизи видит хорошо, а вдали – плохо. Так же встречается воспалительные заболевания век и глазной поверхности – 14,8% случаев, глаукома – 5,5%, катаракта – 8,4%. Количество людей старше 15 лет по данным Росстата на 2021 год составляет 58% среди женщин и 49% среди мужчин, для сравнения на 2020 год 57% и 41%, что говорит об отрицательной динамике данного явления [1, 2].

Признаки нарушения зрения: искры, звездочки, вспышки перед глазами, снижение остроты зрения, нарушение видения вдаль или близко, ощущение «пелены» или «песка» в глазах, двоение предметов, боль и слезотечение, снижение сумеречного видения, быстрое утомление при напряженной работе, нарушение восприятия света и цветов, расстройство бокового зрения [3].

Острота зрения (способность глаза отдельно воспринимать две точки, расположенные друг от друга на минимальном условном расстоянии) проверяется в мед центрах и больницах таблицей Сивцева

или Головина (рис.1) с расстояния пяти метров (таблица Орловой в случае проверки зрения у детей). Стоит отметить что данный метод является субъективным (ориентируется на восприятие пациента) и результат может быть неточным.

Также имеются способы объективного (не связанного с ощущениями пациента) определения остроты зрения, особенно полезны данные методы при измерении остроты зрения у детей и при медицинских экспертизах. К таким способам относят:

– рефрактометрию глаза: измерение рефракции глаз специальным прибором – рефрактометром (рис. 2);

– скиаскопию: наблюдение за перемещением светового пятна в освещенном зрачке при вращении офтальмоскопического зеркала (рис.3).

Поэтому восстановительная физкультура с каждым годом приобретает все большую актуальность [4].



Рис. 1 Таблица Головина



Рис.2 Рефрактометр



Рис. 3 Офтальмоскопическоп

Качество зрения может ухудшаться по разным причинам. Этот орган очень чувствителен к большим нагрузкам и неправильным режимам работы. Компьютеризация значительно увеличила количество

пациентов в офтальмологических клиниках. Зрительные функции нарушаются у людей с нестабильным артериальным давлением, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями. Проблемы с глазами могут возникнуть при наличии патологии позвоночника, остеохондрозе. Причиной может быть ослабленный иммунитет, нехватка витаминов.

Прежде чем приступить к коррекции зрения, необходимо определить причину его ухудшения. Упражнения – это дополнительный инструмент, который поможет ускорить процесс выздоровления.

Тренировка органов зрения заключается в фокусировке органов зрения на предметах, находящихся на разном расстоянии. При проведении таких манипуляций происходит попеременное расслабление и напряжение мышц органов зрения.

У больных, страдающих близорукостью, снижается концентрация зрения. Тренируя органы зрения, можно усилить эффект терапии по устранению патологии

Одно из важнейших гимнастических движений называется пальминг. Тенденцию к улучшению можно заметить уже в начале занятия. Совершать тренировочные манипуляции несложно. Больному нужно прикрыть глаза теплыми руками на пять минут, при этом нужно быть спокойным и расслабленным;

Перемещение взгляда в разные стороны: вверх-вниз, влево-вправо, диагональные движения. Продолжительность процедуры индивидуальна, до утомления глаз.

– допускается прерывистое моргание, чтобы глаза испытывали меньшую нагрузку;

– глаз должен рисовать разнообразные геометрические фигуры, спирали, круги. Вам нужно повторить это несколько раз;

– для следующего упражнения вам понадобится свеча. Веки опущены, голова наклонена в разные стороны, при этом необходимо следить за пламенем. Так тень чередуется со светом;

– мы нашли пятно на стекле, например, на окне. Сначала вы должны сосредоточиться на точке, затем смотреть вдаль;

– тренировка фокусировки происходит путем переключения направления взгляда с крупного объекта на мелкий [5].

Стоит также отметить, что данные процедуры для действенного эффекта требует регулярного повторения, желательно с грамотным специалистом.

Помимо этого, не стоит забывать о том, что нарушения зрения порой влекут за собой нарушения координации движений, особенно

при неправильно подобранных очках или линзах из-за которых потребуется еще и комплекс упражнений для восстановления координации [6].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Население, использующее очки или контактные линзы // Федеральная служба государственной статистики URL: <https://rosstat.gov.ru/opendata/7708234640-glassescontactlenses-2021> (дата обращения: 10.10.2022).

2. Ухудшение зрения у взрослых. Основные причины, симптомы и способы предупреждения // ЛОРИТОМ Лечебно-диагностический центр URL: <https://loritom.ua/uhudshenie-zreniya-u-vzroslyh/> (дата обращения: 10.10.2022).

3. Определение остроты зрения // Википедия URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/> (дата обращения: 10.10.2022).

4. Гимнастика глаз для восстановления зрения // Глазка офтальмологические центры URL: <https://glazka.ru/stati/o-zrenii/gimnastika-dlya-glaz-dlya-vozstanovleniya-zreniya/> (дата обращения: 10.10.2022).

5. Инновационные подходы к организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» / под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. 423 с.

6. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза / под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. Белгород: Изд-во БГТУ, 2022. 236 с.